

OPIKELU TYÖ OHELLA

1. Suunnittele realistisesti (ei täydellisesti)

- Laadi **viikoittainen minisuunnitelma**: 2–3 selkeää tavoitetta per viikko (esim. “Katson yhden luentotallenteen”).
- Vältä ylisuuria tavoitteita – mieluummin pieniä, säännöllisiä askeleita.
- Käytä kalenteria tai tehtävälisteriä. Esim. 25–40 minuutin opiskelublokit.
- Pidä huolta jaksamisestasi

2. Hyödynnä pieniä ”mikrohettejä”

- Kuuntele luentotallenteita tai podcasteja kävelyllä, työmatkalla tai kotitöitä tehdessä.
- Tee lyhyitä muistiinpanoja puhelimen sovelluksella.
- ”5 minuutin sääntö”: Kun aikaa on vähän, tee edes yksi pieni tehtävä.

3. Luo sinulle toimiva viikkorutiini

- Valitse **2–3 vakiopäivää** viikossa opiskelulle (esim. ti ja to illat tai lauantai-aamu).
- Varaa aika kalenteriin samalla lailla kuin työpalaveri.
- Tee opiskelusta rituaali: sama paikka, sama kahvi, kuulokkeet → keho oppii fokuoimaan.

4. Minimoi keskeytykset

- Käytä ”häiriötöntä tilaa”: puhelin äänettömälle, ilmoitukset pois.
- Jos kotona on paljon hälyä, kokeile kirjastoja tai coworking-tiloja.

5. Opiskele aktiivisesti – ei vain passiivisesti

- Tee muistiinpanoja omin sanoin.
- Laadi itsellesi pieniä testikysymyksiä.
- Kerro opitut asiat ääneen jonkun toisen näkökulmasta (opettaminen auttaa muistamaan).

6. Hyödynnä verkkoysteisöä ja opettajia

- Kysy heti, kun jokin on epäselvää (älä odota viikkoja).
- Jos kurssilla on ryhmätöitä, ajoita palaverit nopeasti kalenteriin.