

## Eväitä lukioon -pienryhmien runko

- 9. -luokkalaisille lukioon/kaksoistutkintoon ainakin yhtenä vaihtoehtona hakeneille.
- Tavoitteena lisätä oppilaiden tietämystä lukio-opiskelusta sekä antaa lisää valmiuksia lukio-opiskelun sujuvaan aloittamiseen.
- Hankkeen aikana toteutuneissa pienryhmissä oppilaat saivat kukin oman pahvisen kansion, johon harjoitusmonisteet ja muu mahdollinen sisältö jäi heille itselleen talteen seuraavaa syksyä varten.
- Hankkeen aikana hyödynnettiin lisensoitua Voimakehä<sup>®</sup>-materiaalia (Kehity opiskelijana<sup>®</sup> -pienryhmävalmennusmateriaali) sekä muita tekijänoikeuksilla suojattuja materiaaleja, joita ei voida tässä jakaa. Vastaavaa ja vaihtoehtoista materiaalia on kuitenkin saatavilla ja löytynee opokollegoilta tarvittaessa. Kannustamme myös käyttämään ja mahdollisuuksien mukaan yhdistelemään muuta omaan reppuusi kertynyttä menetelmäosaamista!



- Ryhmän markkinointia toteutettiin opo-tunneilla kaikille, ja lisäksi suoraan omalta opolta kohdistettuna sellaisille oppilaille, joiden opo ajatteli erityisesti hyötyvän ryhmän sisällöstä.

- Oppilaat ilmoittautuivat mukaan joko Wilma-viestillä tai opon kautta. Ryhmän tapaamisten viestintä hoidettiin yhteisessä Wilma-viestiketjussa.

- Tapaamiset järjestettiin oppituntien aikana, ja niiden ajankohdissa huomioitiin se, etteivät ne osu aina saman aineen tunnille tai kokeen päälle.



## HAITKO OPISKELEMAAN

## LUKIOON TAI KAKSOISTUTKINTOON?

### MIETITKÖ MIKÄ MUUTTUU?

- RIITTÄÄKÖ AIKA KAIKKEEN?
- MILLAISIA OPISKELUTAITOJA TARVITSET?

- OPITKO LUKIOSSA SAMOIN KUIN PERUSKOULUSSA?
- EPÄILYTTÄÄKÖ JOKIN LUKION ALOITUKSESSA?

MAX. 10 HENKILÖN RYHMÄ. ILMOITTAUDU AJOISSA!

JOS VASTASIT  
**KYLLÄ**  
NIIN EVÄITÄ LUKIOON - PIENRYHMÄ ON  
**JUST SULLE!**

- ALOITUS HUHTIKUUN LOPULLA
- 3-5 TAPAAMISTA KEVÄÄN AIKANA
- KÄYDÄÄN LÄPI VALMISTAUTUMISTA LUKIOON (AJANHALLINTA, MOTIVAATIO, OPISKELUTEKNIikka, KESKITYMINEN)
- ILMOITTAUDU OMALLE OPOLLE
- RYHMÄÄ OHJAAVAT MEIJÄN LUKIO -HANKKEEN NOPOT SANNA JA PIIA

## 1. Tapaaminen

- 15min ALOITUS
  - Opo esittäytyy
  - Mikä eväitä lukioon -pienryhmän idea on?
  - Jaetaan oppilaille omat Eväitä lukioon -kansiot
- 10min TUTUSTUMINEN + TURVALLISEN TILAN PERIAATTEET
  - Tutustumisharjoitus: esimerkiksi tarinakuutioiden, kuvakorttien tai eläinhahmojen avulla. Kerro kuka olet ja jokin asia itsestäsi. Opo näyttää itse esimerkkiä.
  - Käydään läpi turvallisemman tilan periaatteet, jotka on hyvä olla tulostettuna jokaisen omaan kansioon. Keskustele, voivatko kaikki sitoutua periaatteisiin, ja onko niitä tarvetta muokata tai lisätä listaan jokin uusi periaate. Hankkeen aikana periaatteita olivat:
    - Jokainen saa olla oma itsensä. Täällä ei tarvitse esittää mitään - jokainen hyväksytään sellaisena kuin on.
    - Kuunnellaan toisiamme. Annetaan kaikille puheenvuoro ja kuunnellaan, mitä sanottavaa toisilla on. Joskus on ok vain kuunnella eikä tarvitse osallistua pakolla.
    - Kaikki kysymykset ovat sallittuja. Kysymykset ovat tärkeitä - tyhmiä kysymyksiä ei ole.
    - Pidetään asiat ryhmän sisällä. Jos joku kertoo henkilökohtaisia asioita, emme jaa niitä ryhmän ulkopuolelle.
    - Kunnioitetaan erilaisuutta. Meillä kaikilla on omat taustamme ja kokemuksemme – se on rikkaus. Ei arvostella, pilkata tai naureta toisille. Täällä saa kokeilla, erehtyä ja jakaa ajatuksia ilman pelkoa nolostumisesta.
- 15min TYÖSKENTELEY
  - Ajankäyttö: 24h kellotaulupohja, johon oppilaat värittävät omaa ajankäyttöään tyypillisenä arkipäivänä. Esim. montako tuntia menee nukkumiseen, koulupäivään, kulkemiseen, läksyihin, harrastuksiin jne.
  - Aikavarkaat: Millaisiin asioihin kuluu aikaa huomaamatta? Esim. odottelu, multitasking, huolimattomasti luetut ohjeet tai liian vaikeat tuntuiset ohjeet.
  - Kalenterointi: Käyttävätkö oppilaat kalenteria? Mitkä ovat kalenterin käytön hyödyt? Millaiset kalenterit tuntuisivat ryhmäläisistä hyödyllisille,



mitä niihin merkittäisiin? Voit antaa kalenteripohjan, johon harjoittelette kalenterointia.

- 5min Lopetus
  - o Post it -lapuilla toiveita ryhmäkerroille
  - o Seuraavien kertojen sisältö
  - o Kotitehtävä: esim. kalenteroinnin harjoittaminen, ”lukujärjestys” ensi viikolle tai priorisointitehtävä (listaa seuraavan kuukauden ajalta tärkeät tulevat tehtävät, myös vapaa-ajalta, ja hahmottele niihin aikataulua)



## 2. Tapaaminen: Motivaatio

- 10min ALOITUS
  - Tarinanopat/kortit -> Mitä asioita kohtaan sinulla on ollut hyvä motivaatio tai mikä on lisännyt sinun motivaatiota, millaisessa tilanteessa?
- 10min MOTIVAATIO TEORIASSA
  - Jokin hyvin motivaation eri osatekijöitä havainnollistava kuva, jonka avulla käydään keskustellen läpi motivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja opiskelulle suotuisia olosuhteita
- 15min TYÖSKENTELY: MOTIVAATIO JA VOIMAVARAT
  - Millaiset voimavarat auttavat pysymään motivoituneena? Esim. opiskelulle sopiva tila, kannustava perhe, omat vahvuudet, tulevaisuuden unelmat jne.
  - Millaiset asiat voivat vähentää motivaatiota?
- 5min KESKUSTELU
  - Ryhmäläisten vinkit motivaation parantamiseen
  - Mikä motivaatio oli tänään tulla ryhmään?
- 5min LOPETUS
  - Toiveet seuraaville kerroille
  - Kotitehtävä: Voimalauseen etsiminen/kirjoittaminen

## 3. Tapaaminen: Keskittyminen (+ oppilailta tulleet toiveet)

- 10 min ALOITUS
  - Tämän hetken vireystila: Mistä tunnistaa onko oma vireystila alhainen/sopiva/kohonnut? Vireystilamittari, keinoja laskea/nostaa vireystilaa tarvittaessa.
- 30 min KESKITYMINEN
  - 10min: Minullako Tiktok aivot? Näin palautat keskittymiskyksysi: Mona Moisala ADT <https://areena.yle.fi/1-61690732>
  - 5 min: Tunnista keskittymistä ja tarkkaavaisuutta häiritseviä asioita
  - 5min: Tunnista keinoja keskittymisen parantamiseen
  - 5 min: Keinoja keskittymisen ylläpitämiseen ja aloittamisen vaikeuteen
- 5 min LOPETUS
  - Toiveet viimeiselle kerralle: millaisia asioita oppilaat haluavat tietää lukion oppimateriaaleista, lukujärjestyksistä, jaksoista jne. käytännön asioista?



## 4. Tapaaminen: Opiskelutekniikat ja oppimateriaalit (+ oppilaiden mahdolliset toiveet)

- 10 min ALOITUS
  - Kortit / Pikkueläimet: Valitse vahvuuskortti/pikkueläin, joka kuvaa sinua opiskelijana
  - Testaa omat opiskeluvalmiutesi
    - Esim. CREAR-testi [https://www.laurea.fi/koulutus/avoin-ammattikorkeakoulu/kohti\\_tyoelamaa/valmiuksien-kartoitus\\_ja\\_vahvistaminen/opiskeluvalmiudet-ja--tekniikat/testaa-opiskeluvalmiutesi/](https://www.laurea.fi/koulutus/avoin-ammattikorkeakoulu/kohti_tyoelamaa/valmiuksien-kartoitus_ja_vahvistaminen/opiskeluvalmiudet-ja--tekniikat/testaa-opiskeluvalmiutesi/)
- 30 min OPISKELUTEKNIIKAT TEORIA JA TYÖSKENTELY
  - Millaisia opiskelutapoja sinulla tällä hetkellä on käytössä? - keskustelua
  - Teoriaa opiskelutekniikoista, muistitekniikoista, tauottamisesta
  - Tekniikoiden läpikäyntiä
    - Miten kertaat kokeeseen?
    - Keskustellen mikä on tuttua, mikä uutta?
    - Lukutekniikka: miten luet niin, että ymmärrät lukemasi?
    - Pomodoro, ostoslista, muistipalatsi ym. tekniikoiden kokeilemista
- 5 min LOPETUS
  - Kotitehtävä: Pomodoro kotona kokeiltavaksi seuraavaan kokeeseen lukuun
  - Valitse esine, joka kuvaa fiilistä opiskelutekniikoista.
  - Tavoiteportaatt, Eisenhower, Kanban tm. tekniikoita monisteina kansion väliin syksyä ajatellen
  - Mikä fiilis näillä eväillä lähteä lukioon? Mitä viet mukaan lukioon tai aiot ainakin kokeilla? Miten jatkot?

## Palautekerta

- Hankkeen aikana ryhmäläisille on järjestetty vielä välitunnin mittainen palautetapaaminen, jossa ryhmäläisillä on ollut mahdollisuus nostaa vielä mietityttämään jääneitä asioita esille.
- Lisäksi heiltä on kerätty anonyymilla lomakkeella palautetta ryhmäkertojen sisällöistä ja toteutustavasta tulevia toteutuksia ajatellen.

