

LUOKANOHJAAJAN TUNTI, 7. LK (6. tunti)

Tunnin aihe: OPISKELUTAIDOT 2

1. Omat opiskelutavoitteeni

- Katsotaan opiskelumenestyksen seurantalomakkeesta, miten oppilailla täyttyivät heidän välitodistukseen asettamansa tavoitteet. Asetetaan uudet tavoitteet kevään todistusta varten. Tässä on hyvä tilaisuus yhdessä keskustella luokan opiskeluasenteista, työskentelytavoista jne.
- Käytetään edelleen samaa opiskelumenestyksen seurantalomaketta kuin syksyllä.

2. Opiskelu edellyttää hyvää kuntoa

- Henkistä ja fyysistä terveyttä -harjoitus (harjoitus ohjeineen ohessa)
TAI VAIHTOEHTOISESTI
- Hyvän kunnon osa-alueet (uni, ravinto ja liikunta) pisteopetuksena (materiaali ja ohjeet ohessa)

OPISKELUMENESTYKSEN SEURANTA

Opiskelumenestyksen seurantalomakkeen käyttöohje:

Opiskelumenestyksen seurantalomakkeen ideana on, että oppilas asettaa opiskelulle tavoitteita ja seuraa opintomenestystään säännöllisesti. Lomake täytetään ensimmäisen kerran yhdessä luokanohjaajan johdolla. Tavoitteet asetetaan aina seuraavaan todistukseen. Lomakkeessa on sarakkeet, joihin oppilas merkitsee saamansa isojen kokeiden arvosanat ja muiden näyttöjen (esim. pistokkaat, testit, sanakokeet, aineet yms.) arvosanat. Luokanohjaaja säilyttää luokkansa oppilaiden lomakkeita itsellään. Luokanohjaaja jakaa jokaisen luokanohjaajan tunnin alussa lomakkeet oppilaille, ja he saavat täydentää ne niiden tulosten osalta, joita he ovat saaneet edellisen luokanohjaajan tunnin jälkeen. Kevätlukukauden alussa katsotaan, miten syyslukukauden tavoitteet saavutettiin ja asetetaan tavoitteet kevätlukukaudelle. Siinä yhteydessä on hyvä tilanne pohtia yhteisesti luokan opiskeluasennetta, opiskelutapoja ja niiden yhteyttä opintomenestykseen. Tarkoitus on, että opiskelumenestyksen seurantalomakkeet säilytetään oppilaan koko yläkoulun ajan. Edellisten vuosien lomakkeet nidotaan yhteen uusimman lomakkeen kanssa. Näin oppilas näkee helposti opiskelunsa suunnan koko yläkouluajalta.

Henkistä ja fyysistä terveyttä

Pienet ryhmät suunnittelevat esityksiä (kesto noin 2 min), jotka liittyvät terveyden ylläpitämiseen ja terveysuhkiin. Myös henkinen hyvinvointi liittyy terveyteen. Esitysten jälkeen keskustellaan tilanteista. Mitä esityksessä tapahtui? Toimiko päähenkilö terveellisten elämäntapojen mukaisesti? Miten tilannetta voisi korjata? Ohjaaja valitsee kohderyhmälle sopivat aiheet.

Aiheita:

- Juulia ei syö päivällä lämmintä ruokaa ruokalassa. Hän käy kioskillä ostamassa hampurilaisia ja karkkia. Ruokajuomana hänellä on limonadia.
- Maarit tupakoi joka päivä askillisen verran.
- Saana juo viikonloppuisin vanhemmiltaan salaa keskikaljaa.
- Terolle tarjotaan huumeita.
- Ville pelaa kaikki illat ja yöt video- ja tietokonepelejä.
- Santeri on ujo poika. Hänellä ei ole yhtään ystävää.
- Karoliinaa kiusataan. Hän saa häirikköpuheluita ja -viestejä.
- Lauri ei syö yhtään kasviksia. Ne ovat hänen mielestään kanin ruokaa, rehuja.
- Sinikka ei harrasta mitään. Hän istuu kaikki illat television ääressä.
- Turo hermostuu helposti. Kun hän suuttuu, hän purkaa pahaa oloaan potkimalla kaikkea, mitä tulee vastaan.
- Kiti pitää itseään liian lihavana, vaikka todellisuudessa hän on liian laiha.
- Veikko käy kymmenen kilometrin lenkillä joka päivä.

OPISKELU EDELLYTTÄÄ HYVÄÄ KUNTOA

OHJEET PISTEOPETUKSEEN

1. Varaa luokkaan 5 pulpettia työpisteiksi ja kopioi jokaiseen kuuluva moniste.
2. Kopioi samalla oppilaille tehtävämoniste.
3. Tunnin aikana oppilaat kiertävät työpisteeltä toiselle ja etsivät niissä olevien tietojen avulla vastaukset tehtävämonisteen kysymyksiin. Lopuksi oppilaat tekevät sanaristikon.
4. Tarkistakaa tehtävät.

KYSYMYKSET JA VASTAUKSET (opettajalle)

1. Miksi kouluateria on jokaiselle koululaiselle tärkeä?
Ruoka-aikaan mennessä verensokerisi on ehtinyt laskea ja sinulla on nälän tunne. Jos lyöt kouluruokailun laimin, verensokerisi laskee: tulet levottomaksi ja äreäksi etkä jaksa seurata opetusta.
2. Mitkä ovat 5 terveellisen ruokavalion ohjetta?
 - Syö monipuolisesti.
 - Syö säännöllisesti.
 - Syö rasvoja vähän, suosi kasvirasvoja ja vältä eläinrasvoja.
 - Syö suolaa säästellen.
 - Syö runsaasti kuituja.
3. Mitä voisit tehdä, jos illalla nukkumatti ei oikein tunnu saapuvan?
 - viileä huone
 - puhdas vuode
 - lueskelu ja/tai rauhallinen musiikki
 - kevyt liikunta ennen nukkumaanmenoa
 - lämmin suihku
 - kupillinen kaakaota tai lämmin maito
 - mukavien asioiden ajattelevinen
4. Mitä sairauksia riittävä uni voi ehkäistä? (6 kpl)
 - Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy
 - Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy
 - Ylipainon ehkäisy
 - Verenpaineen kohoamisen ehkäisy
 - Vastustuskyvyn paraneminen
 - Stressin ehkäisy
5. Mieti liikutko sinä tarpeeksi ja millä tavoin voit lisätä liikunnan määrää, että päivän liikunta-annoksesi tulisi täyteen?

Lähteet: Alanen S., Hiekkataipale I., Kauttu P., Siippainen M. (2008). Oma Suunta. Ohjaajan opas. Helsinki: WSOY.

Immonen A., Laasonen I., Pohjanlahti A., Sihvola S. (2009). Vire. Terveystieto 7-9. Keuruu: Otava.

RISTISANATEHTÄVÄ (oikeat vastaukset)

Pystysuoraan:

Jotta meillä olisi hyvä olo, tarvitsemme unta, ravintoa, liikuntaa... ja mitä muuta?

Vaakasuoraan:

1. Säännöllinen _____ auttaa välttämään hallitsematonta syömistä. Kun nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi, syöminen pysyy paremmin hallinnassa.
2. Minkä mallin mukaan ateria pitää koostaa?
3. Tarvitsemme, jotta suolistomme toimii hyvin.
4. Jos verensokeri pääsee liian alhaiseksi, se voi aiheuttaa?
5. Pitää tehdä aina liikuntasuorituksen jälkeen.
6. Mitä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kaupassa käynti pyörällä ja portaissa käveleminen?
7. Mikä anoreksia on?

1.	a	t	e	r	i	a	r	y	t	m	i						
	2.	l	a	u	t	a	s	m	a	l	l	i	n				
	3.	k	u	i	d	u	t										
	4.	p	ä	ä	n	s	ä	r	y	n							
							5.	v	e	n	y	t	t	e	l	y	
6.	h	y	ö	t	y	l	i	i	k	u	n	t	a				
7.	s	y	ö	m	i	s	h	ä	i	r	i	ö					

TEHTÄVÄMONISTE

Kierrä työpisteeltä toiselle ja etsi vastaukset seuraaviin kysymyksiin

1. Miksi kouluateria on jokaiselle koululaiselle tärkeä?

2. Mitkä ovat 5 terveellisen ruokavalion ohjetta?

3. Mitä voisit tehdä, jos illalla nukkumatti ei oikein tunnu saapuvan?

4. Mitä sairauksia riittävä uni voi ehkäistä? (6 kpl)

5. Mieti liikutko sinä tarpeeksi ja millä tavoin voit lisätä liikunnan määrää, että päivän liikunta-annoksesi tulisi täyteen?

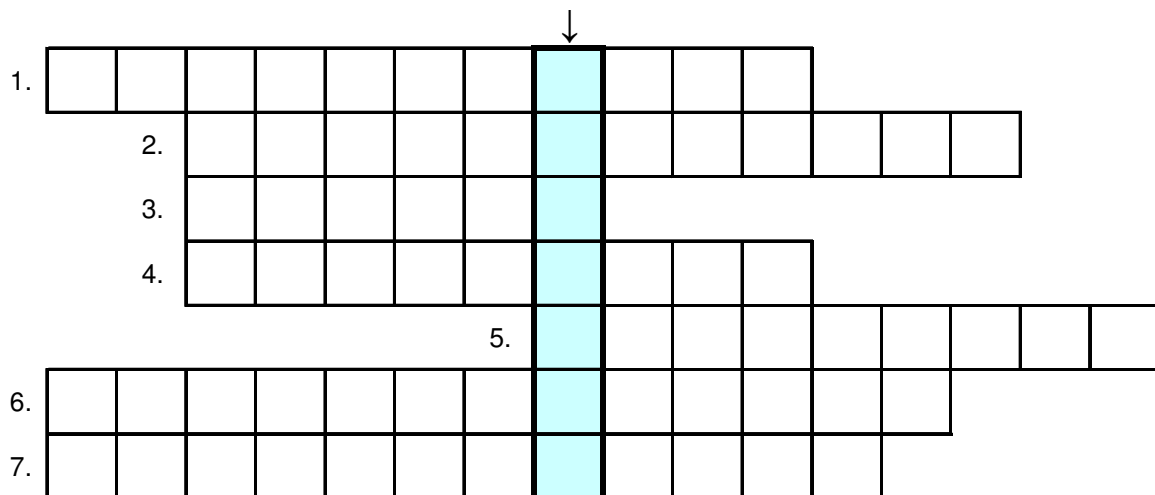
RISTISANATEHTÄVÄ

Pystysuoraan:

Jotta meillä olisi hyvä olo, tarvitsemme unta, ravintoa, liikuntaa... ja mitä muuta?

Vaakasuoraan:

1. Säännöllinen _____ auttaa välttämään hallitsematonta syömistä. Kun nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi, syöminen pysyy paremmin hallinnassa.
2. Minkä mallin mukaan ateria pitää koostaa?
3. Tarvitsemme, jotta suolistomme toimii hyvin.
4. Jos verensokeri pääsee liian alhaiseksi, se voi aiheuttaa?
5. Pitää tehdä aina liikuntasuorituksen jälkeen.
6. Mitä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kaupassa käynti pyörällä ja portaissa käveleminen?
7. Mikä anoreksia on?



MIKSI ON NÄLKÄ?

Aivot reagoivat veressä olevan sokerin määrään, eli tunnistavat, onko veressä ravintoa. Verensokerin lasku koetaan näläntunteena.

Kylläisyyden tunteen huomaa, kun mahalaukku täyttyy ja viesti kulkeutuu sieltä aivoihin.

Jos ruoka hotkitaan nopeasti, viestiä siitä, että vatsa on jo täysi, ei ehdi saada. Tai viestin saa liian myöhään, jolloin on syönyt jo enemmän kuin olisi tarpeen.

- Ravinnosta saadaan rakennusaineita kasvamiseen ja energiaa työn tekemiseen.
- Aamulla ”polttoaine” on lopussa ja verensokeri alhaalla. Siksi aamuateria on päivän tärkein ateria. Silloin tankataan päivän kulutusta varten.
- Kouluateria on toinen tärkeä ateria, sillä ruoka-aikaan mennessä verensokerisi on ehtinyt laskea, ja sinulla on nälän tunne. Jos lyöt kouluruokailun laimin, verensokerisi laskee: tulet levottomaksi ja äreäksi etkä jaksa seurata opetusta.
- Suklaapatukat ja limsa ovat huonoja aterian korvikkeita. Niistä seuraa nopea verensokerin nousu, väsymys ja jälleen nopea verensokerin lasku. Ne myös lihottavat.

Lue seuraavat teksti ja mieti mitkä ovat 5 terveellisen ruokavalion ohjetta.

Tarvitsemme päivittäin noin 50 erilaista ravintoainetta - toisia enemmän toisia vähemmän. Koska mitään niistä ei saisi jättää kokonaan pois, tulee meidän syödä mahdollisimman monipuolisesti. Säännöllinen ruokailu pitää veren sokerin mahdollisimman tasaisena. Tällöin toimintakykymme pysyy hyvänä, jaksamme opiskella ja oppia uusia asioita. Säännöllinen ruokailu tukee myös painonhallintaa, sillä verensokerin laskiessa meidän tekee mieli makeita ja rasvaisia ruokia, joista saamme nopeasti energiaa. Rasvat sisältävät enemmän energiaa kuin muut ravintoaineet, joten rasvaiset ruuat ja välipalat lihottavat helposti. Rasvoja ei kuitenkaan voi jättää kokonaan pois, sillä joidenkin rasvojen rakennusosat ovat meille elintärkeitä. Elimistömme kaipaamia ”hyviä rasvoja” on eniten kasvirasvoissa, paitsi kookosrasvassa. Eläinrasvat (kalanrasvaa lukuun ottamatta) nostavat veren kolesterolipitoisuutta ja näin ollen ovat terveydellemme haitallisia. Pieni määrä suolaa on elimistöllemme välttämätöntä. Tarvitsemme suolassa olevaa natriumia mm. nestetasapainon säätelyyn sekä lihasten ja hermojen toimintaan. Kuitenkin alle gramman natriumannos päivittäin riittää tähän. Ravinnosta saamme helposti kymmenkertaisesti tämän määrän, mikäli emme kiinnitä siihen huomiota. Ylimääräinen natrium tulee poistaa munuaisten kautta virtsan mukana ulos. Jos ravinnon mukana tulee runsaasti suolaa, munuaiset joutuvat koville. Kuidut auttavat ruuansulatuksen toimintaa. Jos kuiduja on ravinnossa liian vähän, ruuansulatuskanavamme alkaa oireilla. Lisäksi kuidut sitovat itseensä suolessa olevia rasvoja, sokereita, bakteereja ja eräitä haitallisia aineita ja ne alentavat veren kolesterolia. Kuidut edistävät painon hallinnassa ja pitävät yllä kylläisyyden tunnetta.

Pysyt vireessä kun

➤ nukut tarpeeksi

- mieluiten 9 - 10 tuntia joka yö
- menemällä ajoissa nukkumaan

➤ syöt oikein

- aamiaisen kotona ennen kouluun lähtöä
- lounaan koulussa
- lämpimän aterian päivälliseksi

➤ haukkaat happea

- ulkoilemalla ja liikkumalla joka päivä

➤ teet työtä kotonakin

- aivoilla (kotitehtävät, lukeminen jne.)
- myös käsillä, vaikka ruokaa

➤ rentoudut

- harrastusten, mielipuuhiin ja /tai kavereiden parissa
- aivan omissa oloissa ja ajatuksissa

Tarvitset unta vähintään 8 tuntia joka yö, mieluiten 9-10 tuntia siksi, että

- uni edistää fyysistä kasvamista
- uni lataa aivopankin ja vahvistaa muistitoimintoja, eli
 - aivojen energiavarasto uusiutuu unessa
 - oppiminen vahvistuu
- uni työstää ongelmia ja kipeitä juttuja, eli
 - edistää luovaa ratkaisemista
 - pitää yllä henkistä hyvinvointia

Nukahtamista helpottaa

- viileä huone
- puhdas vuode
- lueskelu ja/tai rauhallinen musiikki
- kevyt liikunta ennen nukkumaanmenoa
- lämmin suihku
- kupillinen kaakaota tai lämmin maito
- mukavien asioiden ajattelevinen

- vanhentaa aivoja
- heikentää muistia
- huonontaa oppimista ja koulumenestystä
 - ei jaksa kuunnella eikä keskittyä
 - aivot eivät vastaanota tietoa
- aiheuttaa ylivilkkautta ja käytöshäiriöitä
- heikentää huomiokykyä ja reaktionopeutta ja lisää siten onnettomuusriskiä
- masentaa, laskee mielialaa ja heikentää itsetuntoa

Nukahtamista vaikeuttaa ja unta heikentää

- jännittävät ohjelmat, elokuvat ja pelit illalla
- paha mieli, stressi, tekemättömät kotitehtävät
- nettisurfailun tai mesettämisen synnyttämät ajatukset
- rauhaton ympäristö tai meno, esimerkiksi voimakkaan tai aggressiivisen musiikin kuunteleminen

- joka kuudetta yläkoululaista
- Unen puute heikentää oppimista, osaamista ja siten koulumenestymistä ja itsetuntoa



- Riittävä on kuin laittaisi rahaa pankkiin
- Unen vaikutukset terveyteen
 - Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy
 - Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy
 - Ylipainon ehkäisy
 - Verenpaineen kohoamisen ehkäisy
 - Vastustuskyvyn paraneminen
 - Stressin ehkäisy

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

**LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI**



Lähde: UKK-instituutti

LUOKANOHJAAJAN TUNTI, 8. LK (6. tunti)

Tunnin aihe: OPISKELUTAIDOT 2

1. Omat opiskelutavoitteeni

- Katsotaan opiskelumenestyksen seurantalomakkeesta, miten oppilailla täyttyivät heidän välitodistukseen asettamansa tavoitteet. Asetetaan uudet tavoitteet kevään todistusta varten. Tässä on hyvä tilaisuus yhdessä keskustella luokan opiskeluasenteista, työskentelytavoista jne.

- Käytetään edelleen samaa opiskelumenestyksen seurantalomaketta kuin syksyllä.

2. Kokeisiin valmistautuminen ja kokeissa vastaaminen

- Kerrataan oheisten kalvojen avulla, miten kokeisiin tulee valmistautua ja miten koetilanteessa kannattaa toimia.

3. Keskittyminen

- Hyvä keskittymiskyky on tärkeä tekijä kokeissa menestymisessä niin kuin kaikessa opiskelussa. Tehdään oheiset keskittymiskykyä mittaavat harjoitukset.

4. Kunnon koululainen

- Tehdään oheinen ”kunnon koululainen” -harjoitus ohjeiden mukaan.

OPISKELUMENESTYKSEN SEURANTA

Opiskelumenestyksen seurantalomakkeen käyttöohje:

Opiskelumenestyksen seurantalomakkeen ideana on, että oppilas asettaa opiskelulle tavoitteita ja seuraa opintomenestystään säännöllisesti. Lomake täytetään ensimmäisen kerran yhdessä luokanohjaajan johdolla. Tavoitteet asetetaan aina seuraavaan todistukseen. Lomakkeessa on sarakkeet, joihin oppilas merkitsee saamansa isojen kokeiden arvosanat ja muiden näyttöjen (esim. pistokkaat, testit, sanakokeet, aineet yms.) arvosanat. Luokanohjaaja säilyttää luokkansa oppilaiden lomakkeita itsellään. Luokanohjaaja jakaa jokaisen luokanohjaajan tunnin alussa lomakkeet oppilaille, ja he saavat täydentää ne niiden tulosten osalta, joita he ovat saaneet edellisen luokanohjaajan tunnin jälkeen. Kevätlukukauden alussa katsotaan, miten syyslukukauden tavoitteet saavutettiin ja asetetaan tavoitteet kevätlukukaudelle. Siinä yhteydessä on hyvä tilanne pohtia yhteisesti luokan opiskeluasennetta, opiskelutapoja ja niiden yhteyttä opintomenestykseen. Tarkoitus on, että opiskelumenestyksen seurantalomakkeet säilytetään oppilaan koko yläkoulun ajan. Edellisten vuosien lomakkeet nidotaan yhteen uusimman lomakkeen kanssa. Näin oppilas näkee helposti opiskelunsa suunnan koko yläkouluajalta.

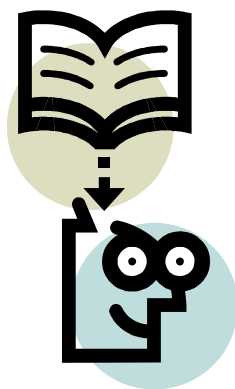
OPISELUMENESTYKSEN SEURANTA 8.-luokka

oppilaan nimi: _____

[illegible]

KOKEISIIN VALMISTAUTUMINEN

- Luen joka päivä läksyt ja teen tehtävät.
- Selvitän itselleni koealueen ja koetyypin.
- Teen lukusuunnitelman useammalle päivälle ja noudatan sitä. Karsin turhat menot edeltäviltä päiviltä.
- Asetan selkeän tavoitteen ja uskon omiin kykyihini.
- Keskityn lukemiseen.
- Pyrin ymmärtämään asian.
- Kuulustelen ja arvelen, mitä kysytään. Harjoittelen kirjan tehtävillä.
- Lepään kunnolla.



KOKEISSA VASTAAMINEN

- Aloitan vastaamisen helpoimmasta tehtävästä.
- Vastaan heti niihin tehtäviin ja kohtiin, jotka varmasti osaan.
- En hätäile enkä hosu. Aika ei lopu kesken.
- Vaikean tehtävän kohdalla pysähdyn ja mietin rauhassa.
- En takerru ylivoimaiseen tehtävään. Jätän sen ”hautumaan” ja siirryn seuraavaan.
- Jos vastaus on lyhyt kertomus, teen jäsentelyn esim. paperin reunaan ennen kuin kirjoitan lopullisen vastauksen.
- Varaan kokeen loppuun aikaa tarkistamista varten.
 - Olenko ymmärtänyt kysymyksen oikein?
 - Oikeinkirjoitus, huolellisuus
 - Tarkistan epäselviksi jääneet asiat kokeen jälkeen



Lähde: Heikkinen, R., Koski, E. & Öhman, E. (2007). Futurix + Opettajan aineisto 2007-2010. Keuruu: Otava.

Present-ässä-kalvosarja

Alanen S., Hiekkataipale I., Kauttu P., Siippainen M. (2008). Oma Suunta. Ohjaajan opas. Helsinki: WSOY.

KESKITTYMISTESTI

- Hae ruudukosta numerojärjestyksessä (1-100) mahdollisimman monta numeroa. Aikaa on kolme minuuttia. Opettaja antaa aloitusmerkin ja katsoo kellosta ajan.
- Tehdään sama kilpaillen parit vastakkain (ruudukko kääntöpuolella).

26	58	16	25	71	36	4	76	57	31
64	1	46	79	87	15	94	45	50	62
17	63	83	32	2	44	82	5	14	37
35	3	28	75	91	61	13	27	66	49
29	81	52	96	34	78	56	48	72	6
33	43	86	11	99	18	38	7	85	30
70	19	39	51	47	65	97	12	80	21
42	67	84	100	8	60	74	90	68	73
55	10	89	40	20	92	54	22	93	23
41	77	69	59	95	24	88	98	53	9

26	58	16	25	71	36	4	76	57	31
64	1	46	79	87	15	94	45	50	62
17	63	83	32	2	44	82	5	14	37
35	3	28	75	91	61	13	27	66	49
29	81	52	96	34	78	56	48	72	6
33	43	86	11	99	18	38	7	85	30
70	19	39	51	47	65	97	12	80	21
42	67	84	100	8	60	74	90	68	73
55	10	89	40	20	92	54	22	93	23
41	77	69	59	95	24	88	98	53	9

Nimi	Vuosiluokka
------	-------------

Kunnon Koululainen 8. vuosiluokka

Ohje:

- 1) Mitkä ovat ryhmänne mielestä kunnon koululaisen ominaisuudet ja toimintatavat. Kirjoita ne listaan.
- 2) Järjestäkää ryhmässä ne tärkeysjärjestykseen. Numero 1 on tärkein, numero 2 toiseksi tärkein, jne.

Nro	Kunnon koululaisen ominaisuus	Järjestys	Kuvaako minua ?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Katso listaa yksin. Seuraavan osan tästä tehtävästä teet itsekseksi eikä Sinun tarvitse jakaa sitä muiden kanssa.

- 1) Rastita ne kohdat, jotka mielestäsi kuvaavat Sinua koululaisena.

LUOKANOHJAAJAN TUNTI, 9. LK (6. tunti)

Tunnin aihe: OPISKELUTAIDOT 2

1. Omat opiskelutavoitteeni

- Katsotaan opiskelumenestyksen seurantalomakkeesta, miten oppilailla täyttyivät heidän välitodistukseen asettamansa tavoitteet. Asetetaan uudet tavoitteet kevään todistusta varten. Tässä on hyvä tilaisuus yhdessä keskustella luokan opiskeluasenteista, työskentelytavoista jne. sekä kannustaa oppilaita peruskoulun viimeiseen lukukauteen ennen päättötodistuksen saamista.
- Käytetään edelleen samaa opiskelumenestyksen seurantalomaketta kuin syksyllä.

2. Mistä opiskelumenestys riippuu?

- Ohessa olevan kalvon avulla käydään läpi opiskelumenestykseen vaikuttavia asioita. Suurimpaan osaan opiskelumenestyksessä voi itse vaikuttaa. Kuvio toimii perusteluna myös tunnin aiheelle: $\frac{1}{4}$ opiskelumenestyksestä riippuu opiskelutekniikasta, ja sitä voi jokainen kehittää ja oppia.

3. SSMK-tekniikka

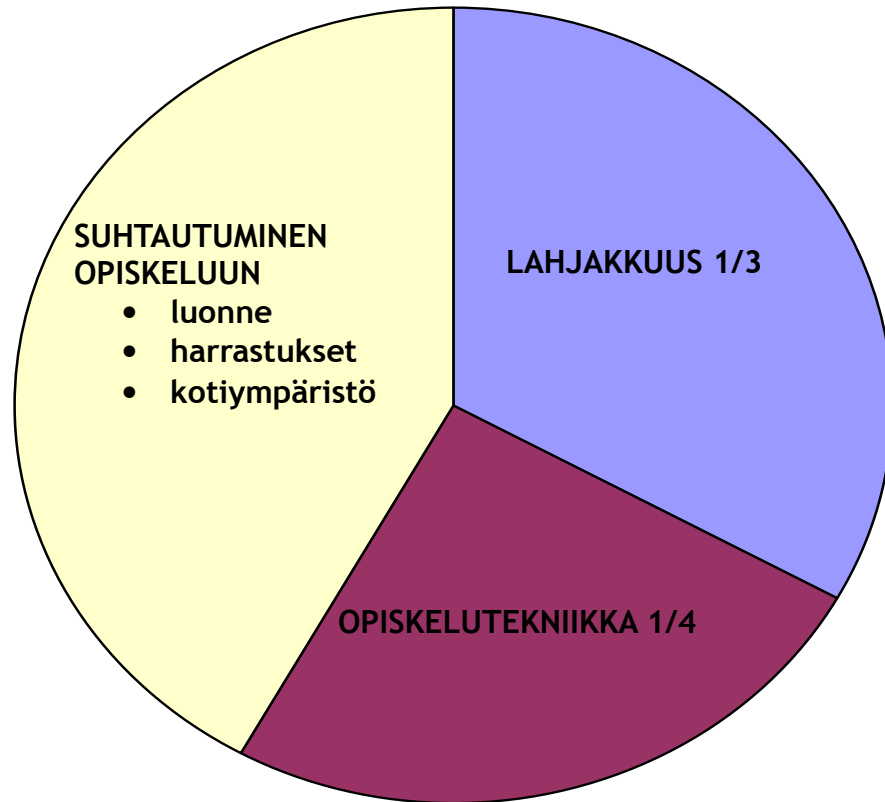
- Kerrataan ensin oheisen kalvon avulla, mitä SSMK-tekniikka tarkoittaa.
- Opiskellaan oheinen yhteiskuntaopin kappale tehtävämonisteen mukaisesti SSMK-tekniikkaa hyväksi käyttäen.

OPISKELUMENESTYKSEN SEURANTA

Opiskelumenestyksen seurantalomakkeen käyttöohje:

Opiskelumenestyksen seurantalomakkeen ideana on, että oppilas asettaa opiskelulle tavoitteita ja seuraa opintomenestystään säännöllisesti. Lomake täytetään ensimmäisen kerran yhdessä luokanohjaajan johdolla. Tavoitteet asetetaan aina seuraavaan todistukseen. Lomakkeessa on sarakkeet, joihin oppilas merkitsee saamansa isojen kokeiden arvosanat ja muiden näyttöjen (esim. pistokkaat, testit, sanakokeet, aineet yms.) arvosanat. Luokanohjaaja säilyttää luokkansa oppilaiden lomakkeita itsellään. Luokanohjaaja jakaa jokaisen luokanohjaajan tunnin alussa lomakkeet oppilaille, ja he saavat täydentää ne niiden tulosten osalta, joita he ovat saaneet edellisen luokanohjaajan tunnin jälkeen. Kevätlukukauden alussa katsotaan, miten syyslukukauden tavoitteet saavutettiin ja asetetaan tavoitteet kevätlukukaudelle. Siinä yhteydessä on hyvä tilanne pohtia yhteisesti luokan opiskeluasennetta, opiskelutapoja ja niiden yhteyttä opintomenestykseen. Tarkoitus on, että opiskelumenestyksen seurantalomakkeet säilytetään oppilaan koko yläkoulun ajan. Edellisten vuosien lomakkeet nidotaan yhteen uusimman lomakkeen kanssa. Näin oppilas näkee helposti opiskelunsa suunnan koko yläkouluajalta.

MISTÄ OPISKELUMENESTYS RIIPPUU?



SSMK-TEKNIikka

Reaaliaineita opiskellessa SSMK-tekniikkaa käytetään hyväksi seuraavalla tavalla:

1. VAIHE - *SILMÄILE*

Silmäile lukukappale ensin kokonaan. Lue otsikot, tutki kuvat ja kuvatekstit, silmäile taulukot ja kuvat.

2. VAIHE - *SYVENNY*

Syvenny lukukappaleeseen lukemalla se huolellisesti läpi. Alleviivaa tärkeät sanat ja kohdat. Ne voi myös kirjoittaa kirjan marginaaliin tai vihkoon.

3. VAIHE - *MUISTELE*

Seuraavassa vaiheessa muistele koko teksti läpi kappale kappaleelta edeten. Pysähdy jokaisen kappaleen jälkeen ja muistele, mitä lukemassasi kappaleessa käsiteltiin. Muistelemalla saat selville, mitkä kohdat eivät ole jääneet mieleesi ja mitkä vaativat vielä kertaamista. Itsensä kuulustelu parantaa tuloksia!

4. VAIHE - *KERTAA*

Kertaa lopuksi lukukappale kokonaan. Käytä apunasi alleviivauksia, otsikoita, kuvia ja kuvatekstejä. Kertaus on tehokkainta, kun teet sen jonkin aikaa lukemisen ja muistelemisen jälkeen.



SSMK-TEKNIikka

1. VAIHE - SILMÄILE

Silmäile lukukappale ensin kokonaan. Lue otsikot, tutki kuvat ja kuvatekstit, silmäile taulukot ja kuviot.

Tehtävä: Mitä tietoja sait / opit kappaleesta tutkimalla otsikot, kuvat, kuvatekstit ja kuviot?

- _____
- _____
- _____
- _____

2. VAIHE - SYVENNY

Syvenny lukukappaleeseen lukemalla se huolellisesti läpi. Alleviivaa tärkeät sanat ja kohdat. Ne voi myös kirjoittaa kirjan marginaaliin tai vihkoon.

Tehtävä: Lue kappale edellä mainittujen ohjeiden mukaan. Mitä siitä kannattaa alleviivata? Tee alleviivaukset tekstimonisteeseen. Muista olla säästeliäs alleviivauksien kanssa; pyri löytämään tekstin ydinasiat.

Luettuasi ja alleviivattuasi mainitse, mitkä olivat mielestäsi tekstin kolme olennaisinta asiaa.

- _____
- _____
- _____

3. VAIHE - MUISTELE

Seuraavassa vaiheessa muistele koko teksti läpi kappale kappaleelta edeten. Pysähdy jokaisen kappaleen jälkeen ja muistele, mitä lukemassasi kappaleessa käsiteltiin. Muistelemalla saat selville, mitkä kohdat eivät ole jääneet mieleesi ja mitkä vaativat vielä kertaamista.

Mikä on kunkin kappaleen ydinasia?

1. kappale: _____
2. kappale: _____
3. kappale: _____
4. kappale: _____
5. kappale: _____
6. kappale: _____
7. kappale: _____
8. kappale: _____

4. VAIHE - KERTAA

Kertaa lopuksi lukukappale kokonaan. Käytä apunasi alleviivauksia, otsikoita, kuvia ja kuvatekstejä.

1. VAIHE - SILMÄILE

Silmäile lukukappale ensin kokonaan. Lue otsikot, tutki kuvat ja kuvatekstit, silmäile taulukot ja kuviot.

Tehtävä: Mitä tietoja sait / opit kappaleesta tutkimalla otsikot, kuvat, kuvatekstit ja kuviot?

- *Tiedotusvälineet ovat tärkeitä, koska ne kertovat meille uusia asioita.*
- *Tiedonvälitys on bisnestä.*
- *Suomen suuri sanomalehti on HS.*
- *Suomalaiset katsovat paljon TV:tä.*

2. VAIHE - SYVENNY

Syvenny lukukappaleeseen lukemalla se huolellisesti läpi. Alleviivaa tärkeitä sanat ja kohdat. Ne voi myös kirjoittaa kirjan marginaaliin tai vihkoon.

Tehtävä: Lue kappale edellä mainittujen ohjeiden mukaan. Mitä siitä kannattaa alleviivata? Tee alleviivaukset tekstimonisteeseen. Muista olla säästeliäs alleviivauksien kanssa; pyri löytämään tekstin ydinasiat.

Luettuasi ja alleviivattuasi mainitse, mitkä olivat mielestäsi tekstin kolme olennaisinta asiaa.

1. *Tiedonvälitys on Suomessa vapaata (ei sensuuria).*
2. *Tiedonvälityksellä vaikutetaan ihmisten mielipiteisiin.*
3. *Median omistajat ovat kaupallisia yhtiöitä, jotka pyrkivät aina taloudelliseen hyötyyn. Tämä vaikuttaa median sisältöihin.*

3. VAIHE - MUISTELE

Seuraavassa vaiheessa muistele koko teksti läpi kappale kappaleelta edeten. Pysähdy jokaisen kappaleen jälkeen ja muistele, mitä lukemassasi kappaleessa käsiteltiin. Muistelemalla saat selville, mitkä kohdat eivät ole jääneet mieleesi ja mitkä vaativat vielä kertaamista.

Mikä on kunkin kappaleen ydinasia?

1. kappale: *Tiedonvälitys on vapaata.*
2. kappale: *Asioita esitetään eri näkökulmista, mielipiteen vapaus.*
3. kappale: *Tiedotusvälineet ovat tärkeitä, koska ne nostavat esille epäkohtia.*
4. kappale: *Tiedotusvälineet vaikuttavat ihmisten mielipiteisiin asioista.*
5. kappale: *Tiedonvälitys on kaupallista.*
6. kappale: *Sanomalehti on kaikkien saatavilla, joten sen sisältö on tärkeä.*
7. kappale: *Suomalaiset ovat innokkaita sanomalehden lukijoita.*
8. kappale: *Median omistaa Suomessa muutama suuryritys.*

4. VAIHE - KERTAA

Kertaa lopuksi lukukappale kokonaan. Käytä apunasi alleviivauksia, otsikoita, kuvia ja kuvatekstejä.