



KANDIAKATEMIA

KANDIKLINIKKA

OPISKELUOPAS

Oppimisen perusedellytykset ja oppimisen tehostaminen - Mitkä asiat ovat tärkeitä lääketieteen pääsykokeessa menestyäksesi?

Lääketieteen pääsykoekirjassa on valtava määrä asiaa - kuinka oppia ja omaksua kaikki se, mitä kokeessa vaaditaan? Usein valintakokeisiin valmistautumisen ajatellaan olevan vain, kuinka paljon aikaa ennen valintakoetta on käytettävissä, ja kuinka monta kertaa ehtii lukea valintakoekirjat. Oppimisen kuvitellaan siis olevan kiinni siitä, kuinka monta kertaa kirjat on ehditty lukemaan läpi. Mikäli valmistautumiseen ei liity suunnittelua ja selkeätä näkemystä oppimisesta, pelkkä valintakoekirjan kahlaaminen kannesta kanteen ei riitä kovin pitkälle. Keskeistä hyvän oppimisen kannalta on opiskelun suunnitelmallisuus ja oikean oppimisstrategian valinta. Tärkeintä ei ole kuinka paljon tietoa on talletettu muistiin, vaan se, millä tavoin tämä tieto on jäsentynyt. **Opiskelijan tehtävänä on muodostaa opiskeltavista asioista kokonaisuuksia**, joissa tiedot liittyvät järkevällä tavalla toisiinsa. Se, miten opittu asia on muistissa järjestäytyneenä, vaikuttaa opitun mieleen palauttamiseen, uuden aiheeseen liittyvän asian oppimiseen sekä kokonaisuuden sisällä ongelmanratkaisutaitoihin.

Tulemme antamaan sinulle seuraavassa selviä vinkkejä siitä, miten voit kehittää oppimistasi, ja miten voit saada enemmän irti pääsykokeisiin lukemisestasi. Kandiakatemia tarkoituksena on antaa sinulle parhaat mahdolliset eväät matkalla kohti lääketieteen pääsykoetta. Haluamme auttaa sinua saavuttamaan päämääräsi!

VIISI OPPIMISEN KANNALTA TÄRKEÄÄ ASIAA:

1. Kova motivaatio ja selkeä tavoite

Kova motivaatio on numero yksi! Motivaatio vaikuttaa asiaan panostamiseen, aktiivisuuteen ja ponnisteluun tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen auttavat motivaation kasvattamisessa ja siten oppiminen tehostuu.

Kun päätät pyrkiä yliopistoon, tee se tosissasi. Asennetta kuvaa hyvin "menen sisään hinnalla millä hyvänsä". Näin saat vaikeimpinakin hetkinä intoa jatkaa opiskelua kun on motivaatio ja selkeä tavoite, mitä varten ponnistella. Asenteella "menen vain kokeilemaan" ei saada samanlaisia tuloksia aikaan. Kannattakin miettiä, mitä on valmis tekemään opiskelupaikan vuoksi ja miksi? Pidä aktiivisesti koko kevään ajan mielessäsi, miksi tämän kaiken teet, ja että **haluat ehdottomasti saada opiskelupaikan tänä vuonna!**

Jaksamisen kannalta on hyvä tehdä itselleen välitavoitteita. Niiden avulla opiskelu etenee järjestelmällisesti, eikä tule haukattua liian suurta palaa. Samalla pienen tavoitteen saavutettuasi koet onnistumisen iloa siitä, mikä taas ruokkii jaksamaan eteenpäin kohti päätavoitetta.

2. Lukusuunnitelma

Pääsykokeeseen valmistautuessasi tärkein resurssisi on aika. Priorisoi, **ja jätä kaikki turhat menot pois.** On helppoa keksiä syitä, joiden takia ei ehdi lukemaan. Asennoidu kuitenkin päinvastoin! Sinulla on syy, jonka takia et ehdi tekemään muita asioita: Lukeminen pääsykokeeseen!

Keskeinen asia oppimiseen on pitkäjänteinen ja systemaattinen työnteko. Opiskelupaikan saavuttaminen edellyttää täysipäiväistä työtä ja omistautumista opiskeluun. Tärkeää on huomioida oikeanlainen jaksotus ja tauotus. Väsyneenä ja nälkäisenä lukeminen ei kannata.

Pääsykokeen kannalta ei ole mielekästä opetella asioita mekaanisesti ulkoa vaan keskittyä olennaisiin asioihin ja koota niistä kokonaisuuksia. Kun ymmärtää laajat kokonaisuudet on huomattavasti helpompi lähteä opettelemaan pikkutarkkoja yksityiskohtia.

Lukusuunnitelma on avain hyvään suoritukseen. Näin varmistat itsellesi, että kaikki asiat tulevat varmasti opiskeltua. Mieti monena päivänä aiot lukea, mitkä asiat ja kuinka kauan. Lukusuunnitelma tukee oppimista, motivaatiota ja samalla kontrolloit saavutuksiasi. Muista jättää lukusuunnitelmaan myös vapaa-aikaa.

Hyvä lukusuunnitelma lääketieteelliseen hakemisen kannalta on 6 päivää töitä + yksi päivä taukoa opiskelusta viikossa. Opiskelupäivinä opiskele aina kahta ainetta kerrallaan, ensin kemiaa tai fysiikkaa, ja lopuksi biologiaa "kevennykseksi". Voit tehdä lukusuunnitelmasi tunnin tarkkuudella, tai niin että kirjoitat aihepiirit eri päiville, ja mitä sinun pitää saada luettua yhden viikon aikana. Vaivannäkö palkitsee tässäkin asiassa.

Kurssilaisten kannattaa rakentaa lukuohjelma seuraavasti:

- Kertaa edellisellä kerralla opetettu asia ja tee kotitehtävät
- Valmistaudu etukäteen lukemalla seuraavan tunnin aihe pääsykoekirjasta
- Lue kurssimateriaalista seuraavan tunnin aiheeseen liittyvä materiaali.

Kysymykseen kuinka monta tuntia päivässä pitää lukea, on yksi vastaus: **Niin monta tuntia, kuin sinulle on mahdollista.** Kuitenkin niin että huomioit riittävän levon määrän, ruokailun ja järjestät itsellesi kalenteriisi hieman ulkoliikuntaa. Kevät on pitkä, ja tarvitset koko ajalle kestävyyttä ja täyden opiskelutehon. Eräs hyvä rytmi on tehdä tehokasta opiskelua normaalin työpäivän verran. Opiskelun välissä sinulla on pari lyhyempää taukoa sekä lounastauko. Näin käytät päiväsi tehokkaasti ja sinulle jää ilta aikaa käydä valmennuskurssilla oppimassa seuraava aihealue, esittää kysymyksiä sekä saada lisäapua.

3. Erilaiset oppimismenetelmät

Oppimismenetelmiä on runsaasti ja jokaisen pitää löytää itselleen vain se oikea tapa. erilaiset oppimismenetelmät tukevat oppimista huomattavasti. Erilaisia menetelmiä ovat esim. alleviivaus, omat muistiinpanot, tiivistelmät, käsitekartat, muistitekniikat, ääneen puhuminen jne. Menetelmät tekevät oppimisesta myös hauskeempaa.

Tehokas pääsykoekirjan lukeminen on edellytys asioiden oppimiselle. **Älä lue kirjaa mekaanisesti kannesta kanteen vaan pohdi asioita ja anna itsellesi aikaa ymmärtää asiat.** Kurssimme on myös mahdollista

ottaa asiasta selvää, jos et ymmärrä jotakin. Esimerkki tehokkaasta kirjan lukemisesta:

- 1) Silmäile ja selaa kirja (otsikot, kuvat)
- 2) Esitä itsellesi kysymyksiä tulevasta aiheesta (esim. mikä on maksan tehtävä ruuansulatuksessa?)
- 3) Lue kappale ja pyri vastaamaan esittämiisi kysymyksiin. Näin pystyt keskittymään asiaan paremmin.
- 4) Pohdi asioita. Pyri ymmärtämään lukemaasi, mieti esimerkkejä, havainnollista itsellesi.
- 5) Selosta. Pyri selostamaan itsellesi esim. mikä on maksan tehtävä ruuansulatuksessa. Yritä muistaa lukemasi kappaleen tärkeimmät asiat ja kertaa vaikeimmat kohdat.
- 6) Selaile ja kertaa uudestaan. Kertaus on opintojen äiti! Kertaa aina 15 minuutin kuluttua lukemisin päätyttyä, vuorokauden kuluttua, viikon ja kuukauden kuluttua. Ilman kertaamista pystyt palauttamaan mieleen vain 10% lukemastasi. Satsaa vartti päivässä kertaamiseen!

Käsitekartta

Käsitekartoilla tarkoitetaan aihepiirien ja käsitteistöjen graafisia esityksiä kaavioina. Käsitekarttojen tarkoituksena on sisältöjen havainnollistaminen esimerkiksi tekstin sisällön suunnittelua, opiskelua tai analyysia varten. Käsitekarttaa voidaan käyttää moneen tarkoitukseen, esim.:

Muististrategiat

Vaikka viimeisten vuosien aikana lääketieteen pääsykokeeseen on tullut lisää soveltamista vaativia tehtäviä, on se silti luonteeltaan myös muistamista mittaava koe. Myös lääketieteellisessä opiskelussa vastaan tulee jatkuvasti ulkoa opeteltavia asioita. Tämän takia on hyvä selvittää itselle parhaiten sopiva muististrategia.

Omaa muistamiskykyään voi kehittää erilaisten muistamista helpottavien tekniikoiden avulla. Muististrategioita on monia erilaisia, mutta käsittelemme tässä vain mielestämme tärkeimmät: kirjainsanat, assosiaatiot ja mielikuvakartta.

Kirjainsanat toimivat mieleen palauttamisen vihjeinä esimerkiksi jotain listaa opeteltaessa. Opeteltaessa lääketieteen pääsykokeesta esimerkiksi fysiikan sähkötehtäviä, monelle on varmasti tuttu lukion ajoilta muistisääntö PUIMURI (TAI URIPUI). Tästä voidaan johtaa sähkölaskuissa vaadittavat kaavat, $P=U \cdot I$ ja $U=R \cdot I$. Vastaavia kirjainyhdistelmiä kannattaa kehitellä itsenäisesti, sillä ne vähentävät hauki on kala tyylistä itsensä pakottamiseen perustuvaa muistamista.

Assosiaatiot eli miellelyhtymät auttavat muistamista liittämällä opeteltavat asiat sellaisiin, jotka muistetaan tai tiedetään jo entuudestaan. Lääketieteessä tällaisia voivat olla esimerkiksi Faasiset Farkut, eli tuntoreseptoreista faasiset reseptorit, jotka adaptoituvat nopeasti. Näin et siis myöskään tunne jalkaan pistämiäsi farkkuja pian pukeutumisen jälkeen. Assosiaatiossa voi käyttää hyväksi myös hauskoja sanoja tai tilanteita. Esimerkiksi jos sinun täytyy ostaa kaupasta omenoita, kauramuroja, foliota ja maitoa, voit kuvitella folioon käärityn lehmän syömässä kauramuroja omenapuun alla!

Mielikuvakartta syntyy, kun sijoitat mielessäsi muistettavia asioita tiettyihin tilanteisiin tai paikkoihin. Voit esimerkiksi käyttää aivohermoja opitellessasi (Hajuhermo, Näköhermo, Silmän liikehermo, Telahermo, Kolmoisherma, Loitontajahermo, Kasvohermo, Kuulo-tasapainohermo, Kieli-kitahermo, Kiertäjähermo (vagus), Lisähermo, Kielen liikehermo). Mielikuvakartan pohjana käytät ihmisen kasvoja, ja mietit missä järjestystä eri kohdat kasvoissa tulevat sinua vastaan, kun lähdet nenänpäästä kulkemaan. Näin muistat aivohermot järjestyksessä. Oppimisen tehostamiseksi voit liittää tähän vielä myös assosiaation, jolloin muistisääntösi olisi vaikkapa "Haista ja näe silmänliike, tela, kolmois loitontaja. Kasvot. Kuule kieli kiertävä, lisää kielen liike".

Oppimistyyli

Oppimistyyli tarkoittaa tapaa, jolla opimme kaikista parhaiten uutta tietoa. Jokainen meistä oppii omalla tavallaan, vaikka jotkin oppimistavat ovat yhtenäisiä. Oman oppimistyylin tunteminen auttaa ymmärtämään oppimista prosessina, ja käyttämään sitä tyyliä, joka toimii omalla kohdalla parhaiten.

Testin omasta oppimistyylistäsi voit tehdä osoitteessa <http://www.linguanet-europa.org/pdfs/learning-style-questionnaire-fi.pdf>

Muita tärkeitä vinkkejä:

- 1) Opiskele noin 2-6 tuntia yhtäjaksoisesti
- 2) Jaa aikasi pienempiin jaksoihin, jotta keskittymiskyky säilyy
- 3) Pidä taukoja noin 5-10 min.
- 4) Kertaa ja palauta mieleen lukemisen jälkeen
- 5) Tee esim. muistiinpanoja ja alleviivaa
- 6) Älä lue väsyneenä
- 7) Valitse hyvä lukupaikka (valoisa, ei liian mukava)
- 8) Opiskele kaverin kanssa, opettakaa toisianne
- 9) Testaa osaamistasi

4. Oman oppimisensa arviointi

Voit arvioida oppimistasi esim. pitämällä oppimispäiväkirjaa. Kirjoittaessasi kiinnitä seuraaviin asioihin huomiota:

- 1) mitä opin tänään
- 2) mikä oli keskeisin asia
- 3) mitä en oppinut
- 4) mitä tieto merkitsee minulle
- 5) mitä haluaisin vielä tietää asiasta

Muistathan, että kurseillamme voit esittää kysymyksesi myös opettajillemme ja tutoreille!

5. Rauhoittuminen ja valintakoepäivä

Stressiä ja valmistautumista helpottaa jos annat itsellesi aikaa myös levähtää ja koota ajatuksia. Aloita kokeeseen valmistautuminen ajoissa, jolloin sinulle riittää aikaa myös vapaa-aikaan. Viimeisen viikon tehtävä ennen koetta on varmistaa kokonaisuuksien hallinta ja kerrata opittu.

Kokeeseen mennessäsi herää ajoissa, syö terveellinen aamupala (esim. puuroa), pue Kandiakatemiaan lääkärintakki päällesi ja saavu pääsykoepaikalle hyvissä ajoin (puoli tuntia ennen riittää). Valintakokeessa saa olla pienet eväät mukana – älä kuitenkaan panosta kokeessa ruokailuun. Paras vaihtoehto on ottaa vain säilyketökillinen kuutiohedelmiä ja lusikka. Pilkotut hedelmäpalat ovat nopea eväs, ja saat siitä puolivälissä koetta juuri sopivan energialatauksen jaksaksesi täysillä loppuun asti. Tentistä ei lähdetä ennen tentin päättymistä, jokainen piste on tärkeä ja ne kannattaa ottaa. Tyhjiä tehtäviä ei jätetä, vaan vaikka et jostain syystä tietäisi mitä tehtävään vastaat, yritä kuitenkin! Jos kysymyksessä on laskutehtävä, voit kaavojen esiin kirjoittamisesta ja tehtävän hahmottelusta saada jo pisteitä. Biologian tehtäviin, joissa pyydetään selittämään kokonaisuuksia, kannattaa muistella myös aineiston ja oppikirjojen ulkopuolelta, mikä asia liittyy mihinkin. Tässä Kandiakatemia on todellinen ystäväsi – Me tunnemme lääketieteen, ja osaamme kertoa sinulle myös kokonaisuuksien takana piilevät syyt, ja miten kaikki nivoutuvat yhdeksi suureksi kokonaisuudeksi!

Lukusuunnitelman malli

vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
—							
Päivän tavoite							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

Hyviä lähteitä oppimisesta:**Kandiakatemia opettajat ja tutorit**

Minä osaan - anna aivojesi toimia. (Aulanko, M.)

Menesty pääsykokeessa! (Kasanen, A.)

Kunnian kevät – näin menestyt pääsykokeissa. (Mäki-Petäjä, J.)

<http://www.oppiminen.utu.fi/>

<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/oppija.htm#strategia>

<http://users.utu.fi/marimur/Oppiminen.htm>