



Kohti sujuvaa opiskelua

Opiskelutekniikat, lukustrategiat ja keskittymisen apuvälineet

8.9.2026





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Opiskelutekniikat, lukustrategiat ja keskittymisen apuvälineet

Maija Riitaoja

Yliopistonopettaja, KM, opinto-ohjaaja

maija.m.riitaoja@jyu.fi



Tapaamisen tavoitteet ja sisältö:

- Tavoite: löytää itselle sopivia opiskelutekniikoita ja opiskelua helpottavia työkaluja
- Sisältö:
 - Millainen opiskelija olen ja toiveeni ohjausillalle?
 - Opiskelutekniikat
 - Kurssikirjat, tieteelliset artikkelit ja lukustrategiat
 - Keskittymisen apuvälineet
 - Opiskelun jaksottaminen
 - Keskittymisen ylläpitäminen ja parantaminen –vinkkejä
 - Mitä vien ohjausillasta mukaanani?
 - Vinkit aikuisopiskelija Artulle



Millainen opiskelija olen ja toiveeni ohjausillalle?



- Pysähdy hetkeksi miettimään, **millainen opiskelija olet** esimerkiksi opiskelutekniikoiden käyttäjänä, lukijana ja keskittyjänä:
 - **Vahvuutesi**
 - **Kehittämisen kohteesi**
- Mieti myös, mitä toivot tältä ohjausillalta
- Kirjaa ajatuksesi Flingaan:
[Flinga - Millainen opiskelija olen?](#)



Opiskelutekniikat

”Mikä tahansa aktiivinen tiedon muokkaus tai kehittäminen edistää asian oppimista, mutta lopputulos riippuu opiskelun laadusta ja kohteesta” (Lonka, 2017, s. 32).



Mitä ovat opiskelutekniikat? 1/4



Opiskelutekniikat ovat konkreettisia keinoja/työkaluja, joilla oppimisen strategioita toteutetaan

Mitä sitten ovat oppimisen strategiat?

Lehtisen ym. (2016, s. 208) mukaan:

- Strategiat ovat **päättelyprosesseja**, joihin vaikuttaa opittava **sisältö** ja **oppimistilanne**
- Strategioita ja oppimistekniikoita on **erilaisia ja eritasoisia**
- Monimutkaisissa tehtävissä eri **strategioita sovelletaan toisiinsa kytkeytyneinä**
 - **Strategisesti tehokas** opiskelija **valikoi toimintatapansa joustavasti ja yhdistelee niitä** tehtävien ja vaatimusten mukaan. Opiskelustrategioiden monipuolinen käyttö ennustaa parempaa menestystä (Lonka, 2017, s. 31-32).
- Strategioiden **tavoitteellinen ja mielekäs käyttö** auttaa **ymmärtämään opittavaa**
- Erilaisissa oppimis- ja suoritustilanteissa oppija **valikoi, yhdistää, jäsentää ja muokkaa käsiteltävää tietoa**inesta; näiden ajatellaan olevan **JYU SINCE 1863.** ihmisen ajattelun avaintoimintoja

Mitä ovat opiskelutekniikat? 2/4



- Lehtisen ym. (2016, 209) mukaan *uudelleen lukeminen, tärkeiden asioiden korostaminen, vaikuttavuus, oppiminen tai opitun testaaminen* ovat olleet usein tutkimuksen kohteena. Näiden merkitys ja käyttökelpoisuus oppimisessa on usein ollut tuloksissa hyvin kirjavaa. Heidän mukaansa **mikään strategia tai tekniikka ei ole riittävä yksistään vaativan tiedon tai taidon oppimiselle**. Lisäksi heidän mielestään **strategioiden käyttöarvo on suhteessa tilanteeseen, tehtävään ja niistä nouseviin oppimisen vaatimuksiin**. Eroa strategioissa on myös siinä, miten **paljon ne vaativat harjoittelua eri tilanteissa**. Sellaisia **strategioita, joita on kokeiltu, niitä käytetään** (Lonka, 2017, s. 31-32).
- Oppimis- ja muististrategioiden ja tekniikoiden tutkimus vs. Opiskelijoiden omat käsitykset oppimisesta -tutkimukset (Lehtinen ym., 2016, s. 209).
-> Tutkimus suuntautunut kokonaisvaltaiseen strategiseen toimintaan, syntyi seuraavaa...
Huom! Mitä oppiminen on -käsitys -> toteutuneet opiskelukäytännöt
- **Syvä- ja pintasuuntautunut oppiminen**
 - **Pintasuuntautunut:** sarja muistettuja opiskeltuja asioita, merkit (sanat, kuviot, ilmaiset)
 - **Syväsuuntautunut:** asioiden väliset kytkennät, merkityksellisten rakenteiden synty, mihin merkeillä viitataan, taustalla olevat merkitykset



Mitä ovat opiskelutekniikat? 3/4



"Oppimisessa ja ongelmanratkaisussa käytettävät strategiat ovat **monitasoisesti järjestäytyneitä ajattelu- ja toimintamalleja** " (Lehtinen ym., 2016, s. 210).

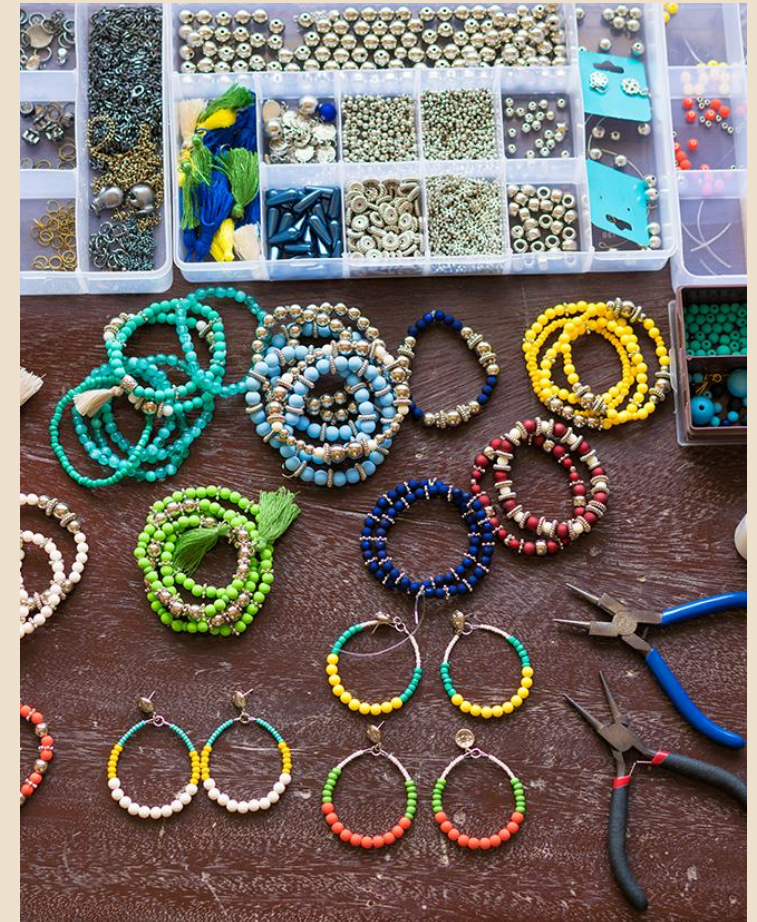
- Lehtisen ym. (2016, s. 210-211) mukaan:
 - Esim. **luetun ymmärtämisen strategiat**
 - Strategiset taidot ovat yksilön **välineitä hallita uusia haasteita ja ne ovat osin tilanne- ja aihepiirisidonnaisia**
 - Taito arvioida, **millaiset strategiat sopivat mihinkin tilanteeseen osoittavat kehittyneitä metakognitioita**
 - Se, että **stretegioita harjoitellaan vaihtelevissa ongelmissa ja tilanteissa edistää myös niiden käyttöä erilaisissa tilanteissa**. Oppimisen kannalta kannattaa hioa strategiat varmoiksi ja eri tilanteissa mukautuviksi (Lonka, 2017, s. 31-32).
 - Olennaista strategioiden joustavassa käytössä on, että strategiaa tai strategioita valitessa oppilas **huomioi ne vaatimukset, joita tehtävä tai tilanne asettaa sekä myös metakognitiivisen tiedon omista taidoistaan käyttää näitä straegioita**. Valitse **opiskelutapa, joka vastaa riittävän hyvin aikaisempaa kokemustasi ja sinulle tyypillistä tapaa käsitellä tietoa** (Lonka, 2017, s. 31-32). "Tehokkaan oppimisen tunnusomaiset piirteet tutkimuksissamme olivat **joustavuus ja taitoa sopeuttaa strategia tehtävän vaatimusten mukaan**. Opiskelutavan valintaa ohjasi toisaalta käsiteltävät tehtävä, toisaalta opiskelijan käsitys siitä, millainen toiminta **auttaa häntä hyviin oppimistuloksiin.**" (Lonka, 2017, s. 32)
 - Strategiset taidot **kehittyvät iän ja kokemuksen mukaan**

Mitä ovat opiskelutekniikat? 4/4

Lehtisen ym. (2016, s. 215) mukaan



- "Strateginen toiminta, johon sisältyvät niin metakognitiivinen säätely kuin oppimisen strategiat, on vaativa taito, joka edellyttää systemaattista opetusta aivan samalla tavoin kuin vaikkapa lukutaidon tai matemaattisten käsitteiden opetus" (Lehtinen ym., 2016, s. 215).
- Esim. kouluikäisten **ymmärtämistä ja muistamista** on pysytty tehokkaasti **vahvistamaan tekstien käsittelystrategioiden opetuksen** avulla esim. näin:
 - Tekstin rakenteen käyttö ja analysointi **pääajatusten löytämisessä ja muotoilussa**
 - Tekstin **tiivistäminen, jäsentäminen ja ajatuskarttojen** työstäminen
 - **Oppimistavoitteita palvelevien muistiinpanojen** tekeminen
 - **Itseltä kysely** (vihjaa etsimään pääasioita ja työstämään niitä)
 - **Tekstin elaborointi** (kehittäminen/syventäminen) eri tavoin, kuten mielikuvien luominen, aiempaan tietoon kytkeminen ja ilmiöiden välisten yhteyksien validiuden (olemassa olo/pätevyys) testaus
 - NÄMÄ KAIKKI YLLÄ OLEVAT VAATIVAT KAIKKEA MUUTA KUIN PÄNTTÄÄMISTÄ; AHKERAASIOIDEN KÄSITTELYÄ!
 - **Lehtisen ym. (2016, s. 216) mukaan tärkeää olisi ymmärtää, miksi, milloin ja minkälaisissa tilanteissa erilaisia strategioita olisi sopiva käyttää**





”Sinun on opittava laaja määrä tekstiä, ja aikaa on rajoitetusti. Miten toimit? Pyritkö yksinkertaisesti painamaan asiat mieleesi vai lähdetkö kehittelemään tietoa” (Lonka, 2017, s. 30)?

Longan (2017, s. 30-31) mukaan 1/2



- Malli strategisesta tekstin oppimisesta:
 - **Sisäinen malli tekstistä voidaan muodostaa: Pintamuisti, tekstimalli ja sisältömalli**
 - **Kiinnitetään huomiota yksityiskohtiin; kokonaisuus ei hahmotu = PINTAMUISTI**
 - Pinnallinen orientaatio oppimiseen
 - Tietoa ei ole prosessoitu aktiivisesti, vaan pyritty muistaman sellaisenaan
 - Vaikeus säädellä omaa oppimista ja ahdistuneisuus tentti- ja koetilanteissa
 - Asiat sekavina mielessä, koska ei ole muodostunut omaa sisäistettyä näkemystä
 - **Hahmotetaan tekstistä kokonaiskuva = TEKSTIMALLI**
 - Hyvin sidoksissa tekstiin
 - Syväprosessointi
 - Keskeiset käsitteet oppii muodostamalla tekstistä kokonaiskuvan, tämän muistamista tukee tekstin looginen rakenne
 - Systemaattinen alleviivaus, jonka avulla pyrittiin jäsentämään tekstin merkitystä, tuki kokonaiskuvan muodostamista

Esim. valmiin materiaalin lukeminen, alleviivaus, kopiointi tai mekaaninen kertaus -> ei hyviä oppimistuloksia (pintamuisti- tai tekstimalli)

Longan (2017, s. 30-31) mukaan 2/2



- Muodostetaan tekstin kuvaamasta ilmiöstä tai tilanteesta **SISÄLTÖMALLI** (esim. asiantuntijat)
 - Syväprosessointi
 - Tämä malli vaatii vielä enemmän päättelyä ja aktiivista tiedon rakentelua kuin tekstimallin muodostaminen
 - Tiedon arviointia ja soveltamista palveleva tapa
 - Tietoa muokkaavat ja kehittelevät strategiat kuten tiivistelmien kirjoittaminen omin sanoin, käsitekarttojen piirtäminen asioiden välisistä suhteista sekä analogioiden (vastaavuus) ja johtopäätösten kehittäminen auttavat ymmärtämään tekstissä kuvattua ilmiötä ja soveltamaan tietoa
- **Käsitekarttoista:**
 - Käsitekartan laatija muuntaa tiedon niin, että käsitteiden väliset yhteydet tulevat näkyville
 - Paperille piirretty käsitekartat peilaavat enemmän ihmisen muistiedustuksia kuin tekstin rakennetta
 - Käsitekarttoissa voi olla virheitä ja epätarkkuutta, niin voi olla tieteellisissä teorioissakin
 - Tieteellinen tieto itsessään verkkomaisesti ja hierarkkisesti esitettyä

Kurssikirjat, tieteelliset artikkelit ja lukustrategiat

Kurssikirjojen rakenne

Kurssikirjojen luvut seuraavat usein samankaltaista rakennetta. Tämän rakenteen tunteminen on hyödyllistä oppimisen kannalta

1. Johdanto

- Esittelee lukujen tavoitteet ja keskeiset kysymykset
- Antaa lukijalle käsityksen siitä, miksi aihe on tärkeä

2. Teoreettinen tausta ja käsitteet

- Määrittelee keskeiset termit ja teorian
- Luo perustan, johon myöhemmät luvut rakentuvat

3. Syventävät luvut

- Käyvät läpi aihealueen osa-alueet järjestelmällisesti käytännön esimerkkien ja tutkimustuloksien avulla
- Havainnollistavat, miten teoria näkyy käytännössä
- Usein myös vertaillaan eri näkökulmia

4. Yhteenveto

- Kertaa keskeiset asiat



Tieteellisten artikkeleiden rakenne



Tieteellisen artikkelin tarkoitus on välittää tutkimustietoa tiiviissä ja systemaattisessa muodossa. Ne seuraavat usein tietynlaista rakennetta:

1. **Abstrakti:** yhteenveto tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä, tuloksista ja johtopäätöksistä
2. **Johdanto:** taustoittaa tutkimusaiheen ja sen merkityksen sekä esittelee tutkimuskysymyksen ja tavoitteet
3. **Teoria:** esittelee tutkimuksen keskeiset käsitteet ja teoriat aiempaan tutkimustietoon perustuen
4. **Menetelmät:** kuvaa tutkimusasetelman, aineiston, välineet ja analyysitavat, jotta tutkimus on toistettavissa
5. **Tulokset:** raportoi tutkimuksen keskeiset löydökset faktapohjaisesti (ei tulosten tulkintaa)
6. **Pohdinta:** tulkitsee tuloksia ja yhdistää ne laajempaan tieteelliseen keskusteluun
7. **Johtopäätökset:** tiivistää tutkimuksen tärkeimmät löydökset ja niiden käytännön tai teoreettisen merkityksen

(Liimatainen, S., 2026.)

Kurssikirjan lukeminen



- SQ3R-lukutekniikka:
 - **Survey (silmäile):** hanki yleiskuva luvusta katsomalla otsikot, väliotsikot, kuvat, kaaviot ja mahdolliset tiivistelmät. Luo mielikuva siitä, mitä luvussa käsitellään
 - **Question (kysy):** muuta luvun otsikot kysymyksiksi, joihin etsit vastauksia → lukeminen muuttuu passiivisesta aktiiviseksi
 - **Read (lue):** lue teksti etsien vastauksia kysymyksiin
 - **Recite (toista):** tiivistä lukemasi omin sanoin ja kirjoita muistiinpanoja
 - **Review (kertaa):** palaa lopuksi kokonaisuuteen kertaamalla pääkohdat ja tarkistamalla muistiinpanot
 - Ks. Esim. [Akateemisten tekstien lukeminen | Jyväskylän yliopisto](#)



(Liimatainen, S., 2026.)

Tieteellisen artikkelin lukeminen

- Tarkoitettu pääasiassa muille tutkijoille
 - Lukeminen eroaa hieman muusta tietokirjallisuudesta
 - Tieteellinen kieli on jäykkää, asiapitoista ja joskus hankalaa
 - Vaatii totuttelua
- Hyödynnä SQ3R-lukutekniikkaa
- Etsi vastauksia erityisesti näihin kysymyksiin:
 - Mihin tutkimuksella on pyritty? Mikä on tutkimusongelma?
 - Mitä kerrotaan aikaisemmasta tutkimuksesta? Minkälaisia teoreettisia käsitteitä käytetään?
 - Miten tutkimustulokset voidaan kiteyttää? Mikä on artikkelin päätulos?
- Usein riittää, että syvennyt vain niihin osiin, jotka liittyvät omaan opiskelutehtävääsi
- Menetelmä- ja usein myös tulososiot sisällöltään teknistä ja voi yleisesti ottaen jättää lukematta (Liimatainen, S., 2026.)



Vinkkejä lukemisen tehostamiseen



- Ennen lukemista:
 - Aseta tavoite miettimällä miksi luet kirjaa tai artikkelia (esim. tenttiin valmistautuminen, esseen kirjoittaminen, yleiskuvan saaminen, kiinnostus aihetta kohtaan)
 - Silmäile läpi sisällysluettelo, jotta saat kokonaiskuvan kirjan rakenteesta
- Sovella lukemaasi tietoa jatkuvasti käytäntöön
 - Miten tämä asia näkyy minun elämässä?
- Löydä oma muistiinpanotyylisi
 - Muistiinpanoja voi tehdä monella eri tavalla
 - Oman tyylin löytäminen tehostaa tiedon jäsentymistä ja muistamista sekä helpottaa kertaamista
 - Muistiinpanotyyliä: luetelma, käsitekartta, tiivistelmä
 - Käytännössä paras tapa on usein yhdistellä eri tyyliä: esim. ensin tekemällä luetelman, rakentamalla niistä käsitekartan ja kirjoittamalla tiivistelmän

(Liimatainen, S., 2026.)



Muistiinpanotyyplejä



Luetelma

- Listaus, jonka osat on kirjoitettu allekkain ja erotettu luetelmamerkein
- Helppo palata yksittäisiin faktoihin tai listattuihin asioihin
- Sopii selkeyttä ja järjestystä kaipaaville
- Tehdään käsin tai sähköisesti (esim. Obsidian tai Google Docs)



Käsitekartta

- Visuaalinen muistiinpanomenetelmä, joka näyttää asioiden suhteet ja yhteydet toisiinsa
- Sopii visuaalisille oppijoille, jotka hahmottavat asioita paremmin kuvien ja rakenteiden avulla
- Usein suositellaan tehtäväksi käsin, jotta muistijälki on vahvempi (esim. Flinga)



Tiivistelmä

- Kokonaisin lausein kirjoitettu teksti, joka tiivistää olennaisimmat osat aineistosta
- Pakottaa poimimaan tekstistä vain olennaisen
- Sopii tilanteisiin, joissa vaaditaan kokonaisuuksien ja ydinsisältöjen hallintaa
- Tehdään käsin tai sähköisesti (esim. Obsidian tai Google Docs)

(Liimatainen, S., 2026.)

Keskittymisen apuvälineet

Mitä on keskittyminen ja keskittymisen apuvälineet?



Huotilaisen ja Moisalan (2018, s. 14) mukaan tarkkaavaisuudella tarkoitetaan kykyä keskittää huomio johonkin kohteeseen joko pään sisällä tai ympäristössä. Heidän mukaansa tarkkaavaisuuden avulla valikoidaan mihin keskitytään.

Huomion kiinnittyminen lähtee aivojen tekemistä päätöksistä; tarkkaavaisuuden kohdentuminen voi käydä tietoisesti tai automaattisesti (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 15).

Lähes aina aivot keskittyvät tietoisesti johonkin kohteeseen, väsyneenä tai meditaation aikana voi tosin saavuttaa “painottoman tilan” (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 15). Cocktailkutsuilmiossa aivot käsittelevät alitajuisesti huomion ulkopuolella olevaa tietoa eli juhliessa keskusteluun uppoutuessasi kuuletkin kun etunimesi mainitaan viereissä porukassa (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 15).

Tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen haasteita usein voimistavat Niskasen ja Jussilan (2025) mukaan:



Ympäristössä olevat häiriötekijät (äänet, esineet, liike)

Iso väkimäärä

Epäselvä tai vapaamuotoinen tilanne

Monimutkaiset ohjeet

Työskentely pitkäkestoisesti

Tekemisen jälkeen saatu palaute

Vaikeaksi, tylsäksi tai toistuvaksi koettu tehtävä

Yhtä aikaa huomiota vaativat seikat

Yleisesti annettu ohje

Paikallaan pysymisen vaade

Epämukava fyysinen olotila (kylmä, kuuma, nälkä, väsymys)

Epämukava psyykinen olotila (jännitys, odottaminen)

Muutokset ja ennakoimattomuus

Uusi tilanne

Suulliset ohjeet ainoastaan

Stressi- ja aistikuorma

Tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen haasteita usein lievittävät Niskasen ja Jussilan (2025) mukaan:



Rauhallinen ympäristö ja sopiva ärsykemäärä

Kohdennettu ohje

Strukturoitu tilanne

Vaihe-vaiheelta kerrottu lyhyt ohje

Jaksoihin jaettu tekeminen

Kannustava palaute välittömästi

Tekeminen kiinnostaa, hyvä motivaatio

Asia kerrallaan työskentely

Liikehtiminen muita häiritsemättä on mahdollista

Vireystilan säätelyä helpottavat olosuhteet

Salliva, rauhoittumista tukeva ilmapiiri

Ennakoidut tilanteet

Muutokset ja odotukset kerrottu etukäteen

Visuaaliset tehtävät

Ohjeiden tarkistamisen mahdollisuus

Keskittymisen ylläpitäminen

Vordermanin (2016, s. 40-41) mukaan

- **Kolme avaintekijää:**
 - Poista roina työpöydältä tai työskentelytilasta
 - Poista häiriötekijät eli esim. puhelin äänettömälle
 - Pidä taukoja säännöllisesti, jotta ajatukset pysyvät koossa
- **Muita vinkkejä:**
 - Vältä moniajoa
 - Viipaloi työtä
 - Uppoudu

”Keskittyminen syntyy itseluottamuksen ja nälän yhdistelmästä.”
Arnold Palmer, mestarigolfaaja.



Niskalan ja Jussilan (2025, s. 84) mukaan seuraavat ovat strukturoinnin keinoja:



- Turhat tavarat pois näkyvistä
- Tavaroilla pysyvät paikat
- Aistiystävällisyys (esim. valaistuksen säätö)
- Sopiva kalenteri
- Näkyvillä oleva ohjelma tunniksi, päiväksi tai viikoksi
- Rutiinien luominen
- Aikarajat tekemiseen
- Time Timer –ajastin
- Muistilaput
- Hyödylliset sovellukset

- Kirjavinkkinä: James Clear, 2020. Pura rutiinit atomeiksi. Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy.



Opiskelun jaksottaminen

Opiskelun jaksottaminen



- Opiskeluaika on hyvä jaksottaa pienempiin pätkiin pitäen taukoa välissä
- Jaksottamisen hyödyt:
 - **Keskittyminen** säilyy paremmin, pitkät yhtäjaksoiset sessiot kuormittavat muistia
 - **Oppiminen** syvenee, tauot antavat aivoille aikaa käsitellä ja tallentaa tietoa
 - **Stressi** vähenee, pienet osat tuntuvat hallittavammilta
 - **Vireystila** pysyy yllä, lyhyet tauot palauttavat energiaa ja parantavat seuraavaa työjaksoa
- Nyrkkisääntö: opiskella kannattaa maksimissaan tunti kerrallaan, ja tunninkin aikana on hyvä pitää pieniä taukoja
- Opiskelun jaksottamisen tekniikoita:
 - Pomodoro-tekniikka
 - Flowtime-tekniikka

(Liimatainen, S., 2026.)

Pomodoro-tekniikka

- Perusidea: työ jaetaan 25 minuutin työjaksoihin ("pomodoro"), joita seuraa 5 minuutin tauko
- Neljän pomodoron jälkeen pidetään pidempi tauko (15–30 min)
- Sopii erityisesti, jos tarvitsee selkeän rakenteen ja aikarajat
- Saattaa tuntua liian pirstaleiselta, jos pääset syvään keskittymisen tilaan ja ajastin katkaisee flown
- Flow-tila: ihminen on täysin uppoutunut tekemiseensä. Optimaalinen keskittymisen ja suorituksen tila

(Liimatainen, S., 2026.)



Flowtime-tekniikka



- Kehitetty Pomodoron joustavammaksi vaihtoehdoksi ("Flowmodoro")
- Perusidea: aloita työskentely ja jatka niin kauan kuin keskittyminen säilyy
- Kun huomaat vireyden laskevan, pidä tauko (5–15 min)
- Ei kiinteitä aikarajoja, tauot ja työjaksot määräytyvät oman keskittymiskyvyn mukaan, välttää flow-tilan katkaisemisen
- Vaatii enemmän itsekuria ja itsetuntemusta, koska ei ole ulkoista ajastinta ohjaamassa
- Vinkki: kirjaa ylös työ- ja taukojaksojen pituudet, jotta opit tunnistamaan omat keskittymisen rajasi

(Liimatainen, S., 2026).

Ajatuksia Flingaan

- Kirjaa ylös asioita ja apuvälineitä, jotka ylläpitävät tai parantavat keskittymistäsi:

[Flinga - Keskittymisen ylläpitäminen ja parantaminen](#)



Aikuisopiskelija Arttu

- Flinga - Vinkkejä aikuisena opiskeluun



Mitä vien ohjausillasta mukamani?



- Pysähdy hetkeksi miettimään, mitä viet tästä ohjausillasta mukamani?
- Kirjaa ajatuksesi alussa olevaan Flingaan:
[Flinga - Millainen opiskelija olen?](#)





- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Tuuma-kustannus.
- Lehtinen, E., Vauras, M., & Lerkkanen, M-K. (2016). *Kasvatuspsykologia*. PS-Kustannus.
- Liimatainen, S. (2026) *Opiskelutekniikat, lukustrategit ja keskittymisen apuvälineet*. Diat.
- Lonka, K. (2017). *Oivaltava oppiminen*. Otava.
- Niskanen, T. & Jussila, V. (2025). *Nepsy-voimavarakirja*. Tuuma-kustannus.
- Vordermar, C. (2017). *Opiskelutaidot. Auta koululaista parempiin tuloksiin*. Vaiheittainen visuaalinen opas. DK.



Tulevien webinaarien teemat ja aikataulut



- Ti 15.9. klo 17-18.30 Tieteellinen kirjoittaminen ja viittaustekniikat
- To 1.10. klo 17-18.30 Tekoälyn käyttö opiskelussa

Tervetuloa mukaan!
r.jyu.fi/sujuvaa-opiskelua

Lisää tukea opintoihin

- JAOPP1000 Opintostartti 1: Avaintaitoja opiskeluun (maksuton!)
 - Tietoa ja harjoituksia, jotka auttavat sinua onnistumaan opinnoissasi ja saavuttamaan tavoitteesi
 - Tutustut niin akateemiseen opiskeluun kuin itseesi oppijana
- JAOPP2000 Opintostartti 2: Akateemiset taidot haltuun (maksuton!)
 - Kriittistä ajattelua, tieteellistä lukemista ja kirjoittamista
 - Saat valmiuksia, joiden avulla edistät opintojasi
- TIEP1200 Tekoälyn alkeet (2 op, 40 eur)
 - Yleiskatsaus tekoälyyn
 - Asettaa perustan tekoälyn ymmärtämiseksi ja sen soveltamiseksi tulevaisuudessa





Tsemppiä opintoihin!