

Valmistautuminen ylioppilaskirjoitukseen

Mitä on hyvä muistaa valmistautuessa yo-kirjoitukseen

Viherlaakson lukio

Lukion erityisopettajat Henri Hukka, ryhmät 23A, 23D, 23E, 23F, 23G & 4A26

Annina Komsa, ryhmät 23B, 23C & 4B26

Opiskelu ja kertaaminen ylioppilaskirjoituksiin

- Ylioppilaskirjoituksiin opiskelu ja kertaaminen on hyvä aloittaa ajoissa. Useimmat opiskelijat käyttävät tähän aikaa 2-6 kuukautta. Kertaaminen on hyvä tehdä hyvissä ajoin ennen kirjoituspäivää. Kaikki hyötyvät kertaamisesta ja aina voi kehittää omaa osaamista.
- Tärkeintä on aloittaa. Lukeminen kannattaa aloittaa pienestä esim. lukee 15 min ja pitää tauon. Sen jälkeen jatkaa ja katsoo tilanteen mukaan, kuinka paljon jaksaa ja pystyy lukemaan. Lopuksi on hyvä merkitä muistiin, mistä jatkaa lukemista seuraavalla kerralla. Ajastinta voi käyttää apuna lukemisen ja taukojen seuraamiseen.
- Valmistautumisessa ylioppilaskirjoituksiin apuna toimii lukusuunnitelma. Lukusuunnitelmaan voidaan merkitä kirjoituspäivät, hetket kun lukee (mitä, milloin ja kuinka paljon lukee), muut menot (milloin ei voi lukea) ja muita tärkeitä aikoja/päiviä. Lukusuunnitelman voi tehdä monelle eri kalenteripohjalle (paperille tai sähköisesti). Tarvittaessa apua lukusuunnitelman tekemiseen saa lukion erityisopettajalta. Ajanvaraus lukusuunnitelman teolle tapahtuu Wilman kautta.



Klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
8:00-9:00							
9:00-10:00	matematiikka kertaus	matematiikka	matematiikka kertaus	matematiikka	matematiikka kertaus	VAPAA	
10:00-11:00	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	VAPAA	Katso alla olevan viikon lukusuunnitelman
11:00-12:00	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	matematiikka	VAPAA	VAPAA
12:00-13:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	VAPAA	VAPAA
13:00-14:00	englannin kertaus	äidinkieli kertaus	englanti	äidinkieli	englanti	VAPAA	VAPAA
14:00-15:00	englanti	äidinkieli	englanti	äidinkieli	englanti	VAPAA	VAPAA
15:00-16:00						VAPAA	VAPAA
16:00-17:00	LEPOA	LEPOA	LEPOA	LEPOA	LEPOA		
17:00-18:00							

Lukeminen ja jaksamisesta huolehtiminen

- Lukemista ylioppilaskirjoituksiin on hyvä myös tauottaa (välttää lukuähkyä). Esimerkiksi voi lukea 15-30 min ja pitää sitten 5 min tauon ja jatkaa taas lukemista ja pitää sitten uuden tauon. Näin myös aivot saavat aikaa ja rauhaa prosessoida ja tallentaa opiskeltua asiaa muistiin.
- Määrä ei korvaa laatua -> parempi lukea vähemmän ja keskittyneesti kuin liikaa ja väsyä/kyllästyä lukemiseen. Näin lukemiseen jaksaa panostaa paremmin.
- Tärkeää on muistaa myös levätä (nukkua), syödä ja liikkua. On hyvä varata aikaa myös kavereille/perheelle, harrastamiseen ja tehdä asioita, jotka tekevät iloiseksi. Hyvinvoiva mieli oppii ja muistaa paremmin. Myös stressinhallinta helpottuu.
- Jos jokin asia jännittää tai mietityttää, niin siitä on hyvä puhua joko kotona, kavereiden kanssa tai lukion henkilökunnan (opettaja tai opiskeluhuolto) kanssa. Puhuminen auttaa jäsentelemään tunteita ja ajatuksia sekä voi keventää kuormitusta. Erityisjärjestelyitä varten (lisäaika, pienryhmätila jne.) pitää tehdä erillinen hakemus (YTL), ja se tehdään erityisopettajan kanssa.



Miten kotona voi tukea ylioppilaskirjoituksiin valmistautumista

- Kysy nuorelta, haluaisiko hän käydä yhdessä läpi opiskeltavia asioita -> yhdessä kertaaminen.
- Kannustaminen ("sä osaat, sä pystyt, olet tärkeä, olet hyvä juuri noin, kerro jos tarvitset jotain").
- Rauhallinen, oma tila kotona, missä voi lukea.
- Voitte tehdä yhdessä myös jotakin, mikä vie ajatuksia hetkeksi pois yo-kirjoituksista (oppiminen ja muistiin tallentuminen tapahtuu silloin kun ei opiskele).
- Podcastit, dokkarit, uutiset ja esim. YLE:n Abitreenien materiaalit lukemisen tukena (voi katsoa/kuunnella yhdessä).
- Voitte kysyä kavereita kylään opiskelemaan yhdessä (opintopiirit).

Muistilista yo-kirjoituspäivään:

- On hyvä herätä ajoissa, ettei tule kiire (hyvät yöunet)
- Hyvä aamiainen ja rauhallinen aamu (hyvä startti päivään)
- Rennot vaatteet, eväät, henkilöllisyystodistus ja muut tarvittavat tavarat mukaan
- Tule yo-kirjoitussaliin ajoissa ja seuraa ohjeita
- Kysy paikalla olevilta valvojilta, jos tarvitset apua, he ovat auttamista varten.
- Puhu itsellesi positiivisesti ja kannustavasti ("mä pystyn tähän, teen parhaani")
 - Muista: muut ovat samassa tilanteessa (vertaistuki)
 - Teet parhaasi ja se riittää

Linkkejä avuksi yo-kirjoituksiin valmistautumiseen

Kiitos ja paljon tsemppiä ylioppilaskirjoituksiin valmistautumiseen 😊

- <https://yle.fi/abitreinit> (vanhoja yo-kokeita ja vinkkejä lukusuunnitelman tekemiseen)
- <https://www.opopassi.com/yokirjoituksiinvalmistautuminen>
- [Yo-koejäännitys kuriin \(Yle Abitreinit\)](#)
- <https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi/tutkinnon-suorittaminen/koetilaisuuden-kulku>