

# Itsetuntemuksen ja opiskeluvalmiuksien materiaalipaketti

## Tuotteen nimi:

Itsetuntemuksen ja opiskeluvalmiuksien materiaalipaketti

## Sisältö:

Materiaalipaketti sisältää vinkkejä, tehtäviä ja linkkejä itsetuntemuksen ja ennen kaikkea opiskeluvalmiuksien kehittämisen tueksi. Keskiössä on perustaitojen tuki eli matematiikan, lukutaidon ja digiosaamisen tuki sekä arjen hallinnan tukeminen. Materiaalia käytetään tulevassa TUVA-koulutuksessa, mutta se soveltuu myös muihin koulutuksiin sekä ohjaavien tahojen käyttöön.

## Toteutus:

Materiaalia on käytetty itsetuntemuksen ja opiskeluvalmiuksien opinnossa itse oppitunnilla (Valma->TUVA). Materiaalia voi käyttää missä järjestyksessä tahansa tai ohjauskeskusteluissa pienemmän ryhmän tai yksittäisen opiskelijan kanssa.

## Kohderyhmä:

Opiskelijat (erityisesti TUVA, mutta myös koulutukset tai kurssit, joilla vahvistetaan opiskelijan itsetuntemusta ja opiskelutaitoja).

## Tarve:

Opiskelijan itsetuntemuksen ja opiskelutaitojen systemaattinen kehittäminen ja tukeminen.

## Arviointi ja huomioitavaa:

Suurin osa materiaalista on valmista materiaalia eli otettu olemassa olevista lähteistä. Lähteet löytyvät materiaalin lopusta.

(Liite: "Omat taidot ja vahvuudet"-tehtävä, kts. seuraava sivu)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma