



AJATUKSIA OPISKELUSTA

Luennolla väsyttää

Innostunut luennoitsija pitää esitystään. Takapenkin opiskelijaa alkaa kovasti nukuttaa. Asian oppimisesta ei tule mitään, sillä kaikki energia menee hereillä pysymiseen. Ajatuksissa vain pyörii lause "lopettaisi jo". Luennon jälkeen molempia harmittaa. Luennoitsija kokee pitäneensä huonon luennon, kun opiskelijat eivät pysy hereillä. Opiskelijaa huolettaa oma oppiminen ja ainainen väsymys. Siihen ei auttanut edes se, vaikka viikonloppuna nukkui unirästejä pois.

Väsymykseen voi löytyä monenlaisia syitä. Luentokin voi olla niin tylsä, ettei se motivoi kuuntelemaan, mutta se on vain yksi mahdollisuus. Sinänsä luennolla ihmiset nukahtavat varsin helposti vireystilan laskiessa. Unihäiriöihin määriteltävää nukahtamista voisi tapahtua esimerkiksi esitelmää pitäessä tai muun aktiivisen toiminnan aikana. Luennoilla nukkuminen ei ole tällaista.

Tutkimusten mukaan nykyään nukumme liian vähän. Unen tarve on noin 7-9 tuntia yössä. Tarve on yksilöllistä ja vähenee vanhemmiten. Myös nukkumisajankohdan säännöllisyys on tärkeää. Jos viikonloppuna nukkuu pitkään ja herää vasta puolilta päivin, on maanantaina vaikea nousta aikaisin aamusta luennolle ja pysyä hereillä. Sisäinen unirytmii ei ole samassa vaiheessa kuin oma toiminta.

Sisäisen kellon ja oman toiminnan tahdistaminenkaan ei vielä takaa pirteänä pysymistä. Väsymykselle voi löytyä muitakin selityksiä. Väsymys voi olla merkki siitä, että on tullut tehtyä viime ajat liian paljon ja olisi hyvä vähän hellittää. Tällaisessa tilanteessa väsymys suojaa ihmistä ja sitä on hyvä kuunnella.

Oma ruokavalio voi myös vaikuttaa. Terveellinen ja monipuolinen ruoka auttaa pysymään virkeänä. Varsinkin raskas lounas ennen luentoja hyvin helposti nukuttaa. Kokonaisjaksamiseen vaikuttaa myös oma terveydentila. Liikunta pitää ihmisen virkeämpänä. Erilaisten sairauksien kuten syysflunssan jälkeen täydellinen toipuminen voi olla hidasta ja se näkyy ylimääräisenä väsymyksenä.

Opiskelijoiden työpäivät ovat nykyään varsin pitkiä. Luentoja voi olla aamukahdeksasta iltakahdeksaan. Oikeastaan olisi ihme, jos noin pitkän työrupeaman aikana yhtään ei väsyttäisi. Mutta jos väsymys alkaa olla oppimista häiritsevää, kannattaa esimerkiksi vähentää luennoilla istumistaan.

Jotkut kokevat luentomuistiinpanojen tekemisen hyvänä tapana pitää itsensä aktiivisena osallistujana ja virkeänä. Jokaisen kannattaa etsiä omia tapojaan oppia luennoilla. Oman väsymyksen seuraaminen on yksi keino oppia enemmän itsestään ja siitä, miten kannattaa opiskella.

Leena Korpinen