



# OPINTOJEN SUUNNITTELU JA AJANKÄYTTÖ

25.9.2025  
KLO 17-18

1

OPISKELUTAIDOT.FI

## WEBINAARIN KULKU, AIKATAULU JA KÄYTÄNNÖN ASIOITA

- Opintojen suunnitteluun ja ajankäyttöön vaikuttavat tekijät
- Opintojen tavoitteet
- HOPS
- Opiskelu (yliopistossa)
- Opiskelun aikaa vievät haasteet ja miten niiden yli
- Kysymyksiä ja kommentteja chatiin

**Helsingin yliopisto | ”Moni haluaa tietää, mikä salaisuuteni on” – Veera Rasi löysi lääkiksessä opiskelutekniikan, joka muutti kaiken**

Helsinki 26.8. 2:00

<https://www.hs.fi/kaupunki/helsinki/art-2000009788245.html>

MIKÄ AJANKÄYTÖSSÄ JA  
OPINTOJEN SUUNNITTELUSSA  
ON VAIKEAA?

VASTAA CHATTIIN!

## MIKSI OPINTOJA TULISI SUUNNITELLA?

- Tavoitteiden selkeyttäminen
- Tavoitteisiin pääseminen, osatavoitteet
- Aikatauluttaminen, ajankäyttö
- Sitoutuminen suunnitelmaan
- Toteuttamiskelpoinen suunnitelma
- Opiskelun etenemisen seuranta →  
korjausliikkeet

# MIKÄ VAIKUTTAA OPINTOJEN SUUNNITTELUUN JA AJANKÄYTTÖÖN?

- Tavoitteet
- Elämäntilanne
- Ympäristö
- Tiedot ja taidot
- Motivaatio
- Minäkuva
- Elämisen tyyli
- Aikaisemmat kokemukset
- Opiskelutaidot
- Itseluottamus
- Minäpystyvyyssuskomukset
- Muuta?

# TUNNE ITSESI - MINÄ OPISKELIJANA

**VAHVUUTENI**

**HEIKKOUTENI**

**MAHDOLLISUUTENI**

**UHKANI**

# TUNNE ITSESI OPISKELIJANA - VAIKUTTAA AJANKÄYTTÖÖN

- Minä lukijana?
  - Minä kirjoittajana?
  - Minä tenttijänä?
  - Minä ajankäyttäjänä?
- Olen myös opiskelija ja oppija!

# OPINTOJEN SUUNNITTELU

- Miksi opiskelen?
- Mikä on tavoitteeni?
  - Lyhyen- ja pitkántähtäimen tavoitteet
- Mitä haluan saavuttaa?
- Millaisia askeleita otan?
- Mistä saan apua ja tukea?

Mikä on minun tavoitteeni?

# OPINTOJEN SUUNNITTELUN REUNA-EHTOJA? OSAATKO VASTATA KYSYMYKSIIN?

- Mitä opintoja tarvitsen tavoitteeseen?
- Mitä opintoja on tarjolla?
- Missä ja kuka opintoja tarjoaa?
- Koska opintoja voi suorittaa?
- Verkko-, monimuoto- vai lähiopetusta?
- Kirjatenttejä vai luentoja?
- Kuinka paljon voin opiskella?
- Mihin pystyn ja haluan sitoutua?

→ Realistiset tavoitteet!

# OPINNOT JA OPISKELU – MIHIN AIKA MENEET?

Opiskelu on:

- Lukemista
- Kirjoittamista
- Luentoja
- Keskustelua
- Itsenäistä
- Ajattelemista
- Vaatii suunnitelmallisuutta
- Vaatii sitoutumista
- Kirjoja
- Papereita
- Ei aina kivaa?
- Palkitsevaa!

1 op = 27 tuntia opiskelua  
Kandidaatin tutkinto 180  
op (3 vuotta)

Maisterin tutkinto 120 op  
(2 vuotta)

Kokopäiväisesti opiskellen  
noin 60 op / vuosi

# MIKÄ OPISKELUTAPA SOPII ITSELLE?

- Avoin yo: Johdatus kehityspsykologiaan, Verkko-opetus, 5 op
- Avoin yo: Johdatus kehityspsykologiaan, kirjatentti, Etätentti, 5 op
- Avoin yo: Johdatus kehityspsykologiaan, kirjatentti, Lähiopetus, 5 op
- Huom. 5 op = n 135 tuntia opiskelua
  - Miten rytmität opiskelutunnit viikkoon / kuukauteen?

# TEE HENKILÖKOHTAINEN OPISKELUSUUNNITELMA ELI HOPS

- Pitkätähtäimen tavoite esim. tutkinto, avoimen väylä, kielen oppiminen jne.
- Lyhyentähtäimen tavoite (välitavoitteet)
  - Tämän lukuvuoden opinnot
  - Opintojaksot
  - Yksittäiset luennot, tentit ja tehtävät
    - Merkitse esim. kalenteriin, excelin, puhelimeen
- Realistiset tavoitteet
- Huomioi elämäntilanne
- Muista vapaa-aika ja oma jaksaminen
- Seuraa ja muokkaa tarvittaessa
- Oletko tehnyt HOPS:n?
- Apua ja tukea on saatavilla!

# VÄLINEITÄ AJANKÄYTÖN HALLITSEMISEEN

- Tärkein: opinto/opetus-ohjelma
- Motivaatio
- Kalenteri
  - Sähköiset kalenterit
  - Perinteinen kalenteri
- Koska opiskelen?
  - Oma opiskelulupaus
- Mihin aikani menee? Tärkeät vs. vähemmän tärkeät asiat / aikasyöpöt?
  - Mihin aikana meni edellisviikolla?
- Käytettävissä oleva aika vs. tavoitteet
- Lyhyenkin ajan hyödyntäminen, (luentojen/kirjan kuuntelu, kertaaminen)
- Opiskelusopimus
- Netti täynnä vinkkejä

**MILLAISIA HAASTEITA  
SAATAT KOHDATA  
OPIKSELLESSA?**

## OPISKELUN HAASTEITA

→ VAIKUTTAA AJANKÄYTTÖÖN JA OPINTOJEN SUUNNITTELUUN

- Oppimisvaikeudet
- Epäonnistumisen pelko
- Lykkääminen
- Aikaisemmat kokemukset
- Huolet
- Kriittisyys
- Perfektionismi
- Heikot opiskelutaidot
- Osa itse aiheutettuja?
- Jne.

ERILAISET OPISKELUN  
HAASTEET VOIVAT  
HIDASTAA OPISKELUA.

MITEN HAASTEIDEN  
YLI?

# HAASTEIDEN ESTÄMINEN JA NIIDEN YLI

- Varaa tarpeeksi aikaa opiskeluun
- Kirjoita / lue säännöllisesti
- Sosiaalinen tuki
  - Perhe, kaverit
  - Toiset opiskelijat / samasta aiheesta kiinnostuneet
- Omien ajatusten ja käsitysten analysointi
- Opiskelutaitojen kehittäminen
- Sisäisen motivaation löytäminen
- Ryhdy toimeen, älä odota ja pitkitä
- Ole tehokas
- Tee realistiset suunnitelmat
- Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!
- Pohdi omaa tilannetta: Mikä on itsellesi paras ratkaisu?

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

MENESTYSTÄ  
OPINTOIHIN!