

# OPINTOJEN SUUNNITTELU JA AJANKÄYTTÖ

KM Satu-Tuulia Vuoksenranta 2016

# OPINTOJEN SUUNNITTELU JA AJANKÄYTTÖ

- Minä opiskelijana
- Opintojen suunnittelun reunaehdot
- Ajankäyttö, HOPS
- Opiskelun haasteiden yli



# MIKSI OPINTOJEN JA AJANKÄYTÖN SUUNNITTELUA?

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



# TUNNE ITSESI OPISKELIJANA – AUTTAA SUUNNITTELUSSA

- Minä lukijana?
  - Millainen lukutekniikkani on?
  - Millaisia muistiinpanoja teen lukiessa?
- Minä kirjoittajana?
  - Mikä kirjoittamisessa on haastavaa?
  - Miten kirjoitan?
- Minä tenttijänä?
  - Miten luen?
  - Riittääkö aika tentissä?
- Minä ajankäyttäjänä?
  - Suunnittelenko ajankäyttöä?
  - Hyödynnänkö aikana?

→ **Opiskelutaitojen kehittäminen**



# OPINTOJEN SUUNNITTELUA JA REUNA-EHTOJA

- Tavoitteeni
    - Lyhyen- ja pitkántähtäimen tavoitteet
    - Välitavoitteet
  - Mitä opintoja tarvitsen tavoitteeseen?
  - Mitä opintoja on tarjolla?
  - Missä opintoja tarjotaan?
  - Koska opintoja voi suorittaa?
  - Verkko- vai lähiopetusta?
  - Kirjatenttejä vai luentoja?
  - Kuinka paljon voin opiskella?
  - Mihin pystyn ja haluan sitoutua?
- Realistiset tavoitteet!



# OPINNOT JA OPISKELU – MIHIN AIKA MENEET?

- Suunnitteluun, lukemiseen, kirjoittamiseen, luentoihin, ryhmittöihin, ajattelemiseen...
- 1 op = 27 tuntia opiskelua
- Opintojakso
- Perusopinnot 25 op
- Aineopinnot 35 op
- Syventävät opinnot
- Yleis- ja kieliopinnot
- Kandidaatin tutkinto 180 op (3 vuotta)
- Maisterin tutkinto 120 op (2 vuotta)
  - Kokopäiväisesti opiskellen noin 60 op / vuosi
- Jatkotutkinnot



# OPISKELU TYÖN / MUUN ELÄMÄN OHESSA

- Kuinka paljon minulla on aikaa opiskeluun?
- Mihin minulla menee aikaa?
  - Tärkeät vs. vähemmän tärkeät asiat
- Tavoitteet ja niihin sitoutuminen
- Käytettävissä oleva aika vs. tavoitteet
- Perheen / kavereiden tuki
- Aikataulujen suunnittelu ja niissä pysyminen
  - Koska ja missä opiskelen?
- Alussa vähempi on parempi
- Perusohje: perusopinnot / 25 op vuodessa
- Muista myös lepo ja vapaa-aika



# HOPS

- Pitkántähtäimen tavoite
- Lyhyentähtäimen tavoite (välitavoitteet)
  - Tämän lukuvuoden opinnot
  - Opintojaksot
  - Yksittäiset luennot, tentit ja tehtävät
    - Merkitse kalenteriin
- Realistiset tavoitteet
- Huomioi elämäntilanne
- Muista vapaa-aika ja oma jaksaminen
- Seuraa ja muokkaa tarvittaessa
- Oletko tehnyt HOPS:n?
- Tee oma opiskelulupaus
- Apua ja tukea on saatavilla!





# ESIMERKKI OPINTOJAKSOSTA: PSY141

## PERSOONALLISUUSPSYKOLOGIA I (5 OP)

- **Opintojen kuvaus:** Opintojakson tavoitteena on...
- **Suoritustapa:** joko **a)** Luennot 24 t + tentti, jossa suoritetaan myös kirjallisuus tai **b)** Luennot 24 t ja kirjallinen työ tai **c)** Kirjatentti
- **Opetuksen aika:** Ti 21.1., to 23.1., ti 28.1., to 30.1., ti 4.2. ja to 6.2.14 klo 16.30-19.45
- **Tentit:** la 1.3.14 klo 9-12, uusintatentit: la 12.4.14 klo 9-12 ja ke 21.5.14 klo 17-20
- **Kirjallisuus: Luentokurssin yhteydessä tentitään:** L. A. Pervin, The Science of Personality, luvut: 1-5, 7-10 ja 12. Metsäpelto, R.-L. & Feldt, T. Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet, luvut: 1-8, 10-11. **Kirjatentissä tentitään:** L. A. Pervin, The Science of Personality (kokonaan). Metsäpelto, R.-L. & Feldt, T. Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet (kokonaan).



# KIRJAA JA SUUNNITTELE AJANKÄYTTÖÄSI

- Kirjaa tavoite ylös
- Opinto-ohjelma oleellinen ajankäytön suunnittelunväline
- Merkitse kalenteriin: luentoajat, tenttipäivät, tehtävien palautuspäivät, kirjojen hakupäivät jne
- Tee yksittäisten opintojaksojen tenttien lukusuunnitelma / esseen kirjoittamissuunnitelma → merkitse kalenteriin
- Lukeminen: n. 6-10 sivua/tunti, vieraskielisen tekstin lukunopeus hitaampaa. Kirjoittaminen: n. 10 sivua/50 tuntia.
- Miten rytmitän opiskeluani?
  - Lyhyt tauko noin 20-50 min välein
- Koska ja missä opiskelen tehokkaasti?
- Pysy aikataulusuunnitelmassa



# OPISKELUN HAASTEIDEN 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!



MENESTYSTÄ  
OPINTOIHIN!

