

OPINTOJEN SUUNNITTELU JA AJANKÄYTTÖ

3.9.2026
KLO 17-18

1

SULJE MIKKI JA KAMERA
KESKUSTELUALUE KÄYTÖSSÄ

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
 - Mutta rajalliset mahdollisuudet vastata kysymyksiin

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
- Minäpystyvyysuskomukset
- Muuta?

TUNNE ITSESI - MINÄ OPISELIJANA

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?
 - Lyhyen- ja pitkántähtäimen tavoitteet
- Mitä haluan saavuttaa?
- Millaisia askeleita otan?
- Mistä saan apua ja tukea?

Mikä on minun tavoitteeni?

OPISKELU TYÖN / MUUN ELÄMÄN OHESSA

- Kuinka paljon minulla on aikaa opiskeluun?
- Mihin minulla menee aikaa?
- Tavoitteet ja niihin sitoutuminen
- Perheen / kavereiden tuki
- Aikataulujen suunnittelu ja niissä pysyminen
 - Koska ja missä opiskelen?
 - Minkä verran pystyn käyttämään aikaa opiskeluun?
- Alussa vähempi on parempi
- Perusohje: noin 20-30 op vuodessa (jos ei kokopäiväinen opiskelija)
- Muista myös lepo ja vapaa-aika

MIKÄ OPISKELUTAPA SOPII ITSELLE?

- Avoin yo: Johdatus kehityopsykologiaan, Verkko-opetus, 5 op
- Avoin yo: Johdatus kehityopsykologiaan, kirjatentti, Etätentti, 5 op
- Avoin yo: Johdatus kehityopsykologiaan, 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
- Väylähaun aikataulu
- Seuraa ja muokkaa tarvittaessa
- Oletko tehnyt HOPS:n?
- Apua ja tukea on saatavilla!

MILLAISIA HAASTEITA SAATAT KOHDATA OPISKELLESSA?

OPISKELUN HAASTEITA

→ VAIKUTTAA AJANKÄYTTÖÖN JA OPINTOJEN SUUNNITTELUUN

- Oppimisvaikeudet
- Epäonnistumisen pelko
- Lykkääminen
- Aikaisemmat kokemukset
- Huolet
- Kriittisyys
- Perfektionismi
- Heikot opiskelutaidot
- Suurin osa itse aiheutettuja?
- Mutta oppiminen kuormittaa lähes aina

ERILAISET OPISKELUN
HAASTEET VOIVAT
HIDASTAA OPISKELUA.

MITEN HAASTEIDEN
YLI?

HAASTEIDEN ESTÄMINEN JA NIIDEN YLI

- Varaa aikaa opiskeluun
- Kirjoita / lue säännöllisesti
- Sosiaalinen tuki
- 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!