

HENKILÖKOHTAINEN OPINTOSUUNNITELMA (HOPS)

Henkilökohtaisen opintosuunnitelman eli HOPS:n tavoitteena on auttaa opintojen suunnittelussa, opiskelun lähtökohtien ja päämäärien selkiyttämisessä sekä opintoihin sitoutumisessa.

Tarkoituksena on pohtia omia tavoitteita, odotuksia, opiskelutyyliä ja haasteita sekä suunnitella ajankäyttöä. HOPS:n tarkoitus on tukea omaa opiskeluasi.

Pyri olemaan HOPS:ssasi realistinen. HOPS:ia voi täydentää ja tarkentaa myöhemmin opintojen kuluessa.

NIMI: _____

OPPIAINE: _____

Tavoitteet, odotukset ja kiinnostuksen kohteet

Mikä sinua kiinnostaa oppiaineessa ja mitä odotat opinnoilta?

Millä tavalla opiskelet mieluiten (esimerkiksi itsenäisesti, opintoryhmässä, verkon välityksellä, luennoilla, esseitä kirjoittamalla, tenttimällä)?

Mitkä asiat motivoivat sinua opiskelemaan tätä oppiainetta? Millainen oppimisympäristö motivoi sinua opiskelemaan?

Ajankäyttö

Pyri suunnittelemaan miten paljon voit käyttää aikaa opiskeluun. Ajankäytön suunnittelu auttaa etenemään opinnoissa johdonmukaisesti ja vähentää stressiä.

Opiskelu sisältää esim. seuraavia asioita: tiedonhaku, (verkko)tehtävät, lukeminen, (verkko)lentojen kuuntelu, kirjallisten tehtävien tekeminen, tenttiminen. Tutustu oppiaineesi opetusohjelmaan (sisällöt, rakenne ja aikataulut), joka löytyy Opiskelijan käsikirjasta.

Mieti myös mikä muu vie aikaasi? Esim. työ, harrastukset, perhe.

Merkitse aikataulusuunnitelmaan jakson nimi ja laajuus, opiskeluun tarvittava aika ja arvioimasi suorituspäivä.

_____ **PERUSOPINNOT (25 op) / AINEOPINNOT (35 op)/ MUUT OPINNOT:**

Opintojakso	op	opiskeluaika (viikot)	suorituspäivä

Tulevaisuuden tavoitteet

Mitä tavoitteita sinulla on näiden opintojen suhteen? Opiskeletko harrastusmielessä tai onko sinulla opiskeluun/työelämään liittyviä pidemmän tähtäimen suunnitelmia tai toiveita? Jos sinulla on aiempia opintoja, voit kertoa myös niistä ja miettiä miten nämä opinnot limittyvät aiemmin oppimaasi.

Motivaatio

Käytä lopuksi hetki miettiäksesi tarkemmin opiskeluasi ja motivaatiosi. Kerroit edellä opiskelusi tavoitteista. Mieti nyt seuraavia kysymyksiä:

Mitkä vahvuutesi voivat auttaa sinua tavoitteiden toteuttamisessa?

Mikä sinua estää?

Jos saavutat tavoitteesi, miten se sinua palkitsee?

Palauta hops-lomake Lotta Nyholmille s-postitse lotta.nyholm@utu.fi

Saat palautetta kuukauden sisällä. Voit halutessasi myös varata ajan henkilökohtaiseen hops-keskusteluun.