Henkilökohtainen opintosuunnitelma

Pilvi Kantola
Opinto-ohjaaja
Kulosaaren lukio
2022

Opetussuunnitelman perusteet

- Opintosuunnitelma sisältää opiskelusuunnitelman, ylioppilastutkintosuunnitelman sekä jatko-opinto- ja urasuunnitelman

  “Ohjauksen avulla opiskelija parantaa valmiuksiaan selviytyä muuttuvissa elämäntilanteissa sekä oppii arvioimaan lukio-opintoja ja jatko-opiskelua koskevia valintojaan tulevaisuuden osaamistarpeiden näkökulmasta”

  “Ohjaus tukee opiskelijan hyvinvointia, kasvua ja kehitystä, tarjoaa aineksia itsetuntemuksen ja itseohjautuvuuden lisääntymiseen”

- Opintosuunnitelmaa tulee päivittää säännöllisesti opintojen edetessä

Koko koulu ohjaa

- Opiskelija ohjauksessa aktiivinen toimija
- Opinto-ohjaaja koordinoi
- Ryhmänohjaaja lähiohjaaja
- Aineenopettaja ohjaa opettamansa aineen opiskelutaidoissa ja tukee opiskelijan jatko-opintovalmiuksia ja työelämätuntemusta
- Opiskelijan yksilöllisten tarpeiden huomioonottamista voidaan tehostaa eri asiantuntijoiden yhteistyöllä

Kulosaaren lukion opinto-ohjaus

	1.Jakso	2.jakso	3.jakso	4.jakso	5.jakso
1.vsk	**OP01** (1h/vko) **Hops** Orientoituminen lukio-opintoihin, oppimaan oppiminen			**OP01** (1h/vko) **Hops**: ylioppilastutkinto, alustava yo-kirjoitussuunnitelma, toisen vuoden opintojaksovalinnat	
2.vsk			**OP02** (1h/vko) **Hops** Ura- ja tulevaisuudensuunnittelu Tulevaisuuden työelämä	**OP02** (1h/vko) Itsenäinen opiskelu: jatko-opintoihin ja työelämään tutustuminen	**OP02** (1h/vko) **Hops** Yo-kirjoituksiin ilmoittautuminen, työelämän pelisäännöt
3.vsk		**OP01** (1h/vko) **Hops** Jatko-opinnot Jatko-opinto- ja urasuunnitelma			

Yksi opo ohjaa, yhdenmukainen ohjaus

Opinto-ohjauksen opintojaksot jaettu tarkoituksenmukaisesti koko lukion ajalle tukemaan opiskelijan prosessia

Ohjaus tukee opiskelijan kasvua ja kehitystä

- Itseohjautuvuustaidot (suunnitelmallisuus, ajanhallinta, oppimistaidot)
- Itsetuntemustaidot (vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet)
- Hyvinvointi (resilienssi)
- Tulevaisuuden ennakointi (avoimuus, useita mahdollisuuksia)

Henkilökohtainen opintosuunnitelma Kulosaaressa

1) Opiskelusuunnitelma
   - Keskeistä prosessinomaisuus sisällyttäen kommentointimahdollisuuden ja vuorovaikutteisuuden
   - Rakenne tukee oikea-aikaista tukea oppimisen ja muun elämän kysymyksissä
   - Lomake lähiohjaajan (ro) ja opinto-ohjaajan nähtävillä
   - Google Classroomissa oma kansio
1) Ylioppilaskirjoitussuunnitelma Wilmaan
2) Jatko-opintosuunnitelma

“Opiskelusuunnitelma tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden rakentaa pitkäjänteisesti omia opintojaan sekä arvioida niissä etenemistä. “

HENKILÖKOHTAINEN OPISKELUSUUNNITELMA LOPS 2021

Tämä on sinun käyttöösi tarkoitettu lomake, jonka avulla voit seurata omaa opiskeluprosessiasi koko lukion ajan. Opinto-ohjaaja ja ryhmänohjaaja näkevät myös vastauksesi. Opiskelusuunnitelmaa voi täyttää myös yhdessä heidän kanssaan.

OPS: lukiokoulutuksen oppimäärää suorittava opiskelija laatii itselleen henkilökohtaisen opintosuunnitelman, joka sisältää opiskelusuunnitelman, ylioppilastutkintosuunnitelman sekä jatko-opinto- ja urasuunnitelman, lukio-opintojen etenemisen sekä jatko-opintoihin ja työelämään siirtymisen tueksi.
Opinto-ohjauksella tarkoitetaan toimia, joiden avulla opiskelija vahvistaa toimijuuttaan, toimintakykyään, oppimaan oppimistaan sekä urasuunnittelutaitojaan.

Henkilökohtaisen opintosuunnitelman teemat ovat seuraavat:

1. Mitä elämääsi kuuluu?
2. Kuka olet (vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet)
3. Tavoitteet nyt (lukio-opinnot, opiskelusuunnitelma ja yo-suunnitelma)
4. Tavoitteet tulevaisuuteen (jatko-opinto- ja urasuunnitelmat, mahdolliset tulevaisuudet)

1. Rakasta rutiineja - Arki ja hyvinvointi

Hyväksi havaitut ja säännölliset rutiinit tuovat turvaa arkeen ja auttavat päivien sujuvuudessa. Pohdi, mistä arkesi nyt koostuu ja kuinka hyvin se tukee hyvinvointiasi.

Millaista arkea vietät?

- Miten huolehdit hyvinvoinnin tärkeistä elementeistä, unesta, ravinnosta ja aktiviteeteista? Kirjaa miten säännöllisiä ne ovat?
- Mistä asioista / tapahtumista / tekemisistä arkesi koostuu (esimerkiksi harrastukset, opiskelu, työ, sosiaalisuus) ja minkä verran käytät niihin aikaa?
- Miten sovitat vapaa-ajan ja opiskelun yhteen?
- Ketkä ovat itsellesi tärkeät ihmiset, mistä / keneltä saat tukea elämäntilanteeseesi ja opintoihin?

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka

2. Ruoki kiinnostusta, uteliaisuutta ja hämmennystä - vahvuudet ja itsetuntemus

Voit hyödyntää tässä tunneilla tehtyjä vahvuus- ja itsetuntemustehtävien vastauksiasi. Tässä osiossa huomioidaan myös, miten vahvuudet näkyvät ja antavat suuntaa omiin valintoihisi.

Vahvuudet ja itsetuntemus

- Mitkä ovat vahvuuksiasi? Miten ne näkyvät toiminnassasi?
- Minkä tekemisestä nautit tai innostut?
- Mitkä asiat saa hyvälle mielelle ja mitkä asiat auttavat jaksamisessa?
- Millä sanoilla kuvailisit itseäsi, mitkä ovat henkilökohtaisia ominaisuuksiasi?
- Miten näet itsesi toisen silmin, millaisia positiivisia kommentteja olet saanut muilta ihmisiltä?

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka

3. Tavoitteeni - lukion opiskelusuunnitelma ja yo-kirjoitussuunnitelma

Tässä osiossa pohdit, millainen opiskelija olet ja mitä aiot opiskella lukion aikana. Tähän kohtaan voit myös kirjata, miten saavutat tavoitteesi lukio-opintojen aikana. Ylioppilaskirjoitussuunnitelma ja -opintojaksovalinnat tehdään wilmaan.

Millainen opiskelija olet?

- Mitkä oppiaineet kiinnostavat sinua, mitkä sujuvat helposti?
- Mitkä oppiaineet aiheuttavat haasteita, miten motivoit itsesi opiskelemaan niitä?
- Miten olet selvinnyt tilanteista, jolloin opinnot eivät ole sujuneet halutusti?
- Missä opinnoissa olet onnistunut, millä keinoin saavutit tavoitteesi?
- Millaisia hyväksi havaittuja opiskelutapoja sinulla on?
- Minkälaista tukea tarvitset opiskeluun, onko se riittävää?
- Miten suunnittelet ajankäyttöäsi? Miten suunnitelmasi toteutuvat?

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka

Tavoitteet

- Millaisia tavoitteita sinulla on lukiovuosina; mitä teet niiden eteen tällä hetkellä?
- Missä tavoitteissasi olet jo onnistunut? Miten pääsit tavoitteeseesi? Miten voit hyödyntää niitä keinoja seuraavissa tavoitteissasi?
- Mihin oppiaineisiin haluat panostaa? Millaisia arvosanoja tavoittelet?
- Missä haluaisit onnistua? Mitä se merkitsee sinulle?

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka

Opon kommentit yo-kirjoitussuunnitelmastasi

4. Jatko-opinnot ja uramahdollisuudet - katse mahdollisiin tulevaisuuksiin

Tässä osiossa käsitellään mahdollisia tulevaisuuden vaihtoehtoja. Tulevaisuutta voidaan ennakoida ja suunnitella; nähdä itsensä monenlaisissa mahdollisissa tulevaisuuksissa.

Mitä teet lukion jälkeen?

- Jos nyt saisit valita itsellesi tulevaisuuden työn, mitä tekisit? Mikä siinä kiehtoo?
- Mitkä koulutusalat sinua tällä hetkellä kiinnostavat? Millä tavalla olet tutustunut / haluat tutustua niihin?
- Millaisista asioista olet kiinnostunut? Esim. ilmastonmuutos, politiikka, eläintensuojelu, yrittäjyys ym.
- Millaisia tulevaisuuden tavoitteita sinulla on ja miten työskentelet niiden saavuttamiseksi?

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka

Terveiset opinto-ohjaajalle

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka

Terveiset ryhmänohjaajalle

1.vuosiluokka

2.vuosiluokka

3.vuosiluokka