

OK!

Yhdessä
opiskelukykyä
2025–30

Omaan opiskelukykyyn voi vaikuttaa
ja sitä on mahdollista vahvistaa.

Huolehdi itsestäsi:

Liikunta

1. Istumisen tauottaminen
2. Säännöllinen liikunta
3. Palautuminen ja vireystilan säätely



Uni

4. Huonoon nukkumiseen ei tule tyytyä
5. Ilman unta arki ei suju
6. Hyvä yöuni rakennetaan päivän aikana



Ravinto

7. Säännöllinen syöminen
8. Aivot tarvitsevat energiaa oppiakseen
9. Riittävästi, monipuolisesti ja sallivasti



Tunne itsesi:

Sosiaaliset suhteet

10. Lähipiirin ja kodin merkitys
11. Yksinäisyys
12. Yhteisöllisyys korkeakoulussa



Myönteinen ajattelu

13. Ongelmien suhteellistaminen
14. Ratkaisuihin keskittyminen
15. Uudelleen suuntaamisen taito



Stressinsieto

16. Asiat joihin voit vaikuttaa
17. Stressinhallintatekniikat
18. Muutokset ovat osa elämää



Johda itseäsi:

Arjen suunnittelu

19. Opiskelun ja vapaa-ajan tasapaino
20. Konkreettiset realistiset tavoitteet
21. Rutiinien avulla rytmiä arkeen



Aikatauluttaminen

22. Realistinen suunnittelu ja jousto
23. Priorisointi
24. Aikataulun säännöllinen päivitys



Aikaansaamisen taito

25. Tavoitteellisuus
26. Tehtävien pilkkominen osiin
27. Vaatimusten kohtuullistaminen

