YTHS

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



PPT-esitysmateriaalit

Powerpoint-esitysmateriaalit, suomi

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Omaan opiskelukykyyn voi vaikuttaa ja sitä on mahdollista vahvistaa.

YTHS

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



Pylly ylös

Pidä opiskelutauko ja jaloittele vähintään kerran tunnissa. Pitkä istuminen heikentää keskittymiskykyä, vireystilaa ja oppimista.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pidä opiskelutauko ja jaloittele vähintään kerran tunnissa.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Liikettä niveliin

Liiku kevyesti arjessa ja harrasta itsellesi mieluisaa, sykettä nostavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Säännöllinen liikunta ylläpitää arjessa tarvittavaa kuntoa.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Liiku kevyesti arjessa ja harrasta itsellesi mieluisaa, sykettä nostavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa.



Höllää välillä

Kun liikut, muista kuunnella kehoasi. Jätä tilaa myös palautumiselle. Näin ehkäiset ylikuormitusta.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Kun liikut, muista kuunnella kehoasi.
Jätä tilaa myös palautumiselle.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Unta palloon

Älä tyydy huonoon uneen. Tarkastele arkirytmiäsi ja sen vaikutusta nukkumiseen. Useimmat uneen liittyvät haasteet ovat hoidettavissa.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Älä tyydy huonoon uneen.
Tarkastele arkirytmiäsi ja
sen vaikutusta nukkumiseen.



Aivot narikkaan

Pidä aivot tehokäytössä korkeintaan kaksi tuntia kerrallaan. Opiskelu kuormittaa aivoja ja ne tarvitsevat säännöllistä lepoa, vaikka et tuntisi fyysistä väsymystä.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pidä aivot tehokäytössä
korkeintaan kaksi tuntia kerrallaan.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Viritä itsesi unikuntoon

Tee päivän aikana valintoja, jotka tukevat hyvää unta. Voit parantaa unta kun kiinnität huomiota päivän tekemisten rytmiin, ajoituksiin ja vaihteluun.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Tee päivän aikana valintoja,
jotka tukevat hyvää unta.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Rutiinia ruokailuun

Pidä vireys ja verensokeri tasapainossa syömällä säännöllisesti. Ajatus kulkee paremmin, kun et ole nälkäinen.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pidä vireys ja verensokeri tasapainossa syömällä säännöllisesti.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Ruoki aivojasi

Syö monipuolisesti aivojen hyvinvoinnin tueksi. Terveellinen ravinto parantaa vireystilaa ja jaksamista.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Syö monipuolisesti aivojen hyvinvoinnin tueksi.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Rentouta ruokasuhteesi

Pohdi suhdettasi ruokaan ja syömiseen. Tasapainoinen ja salliva ruokavalio tukee jaksamista. Syöminen voi olla stressitön osa arkea.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pohdi suhdettasi ruokaan ja syömiseen.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Kilauta kotiin tai kaverille

Muista, että sosiaalisten suhteiden tarve on yksilöllinen, ja omannäköiset verkostot tukevat hyvinvointia. Ympärilläsi olevien ihmisten tuki auttaa jaksamaan ja selviytymään haasteista.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Muista, että sosiaalisten suhteiden tarve on yksilöllinen.



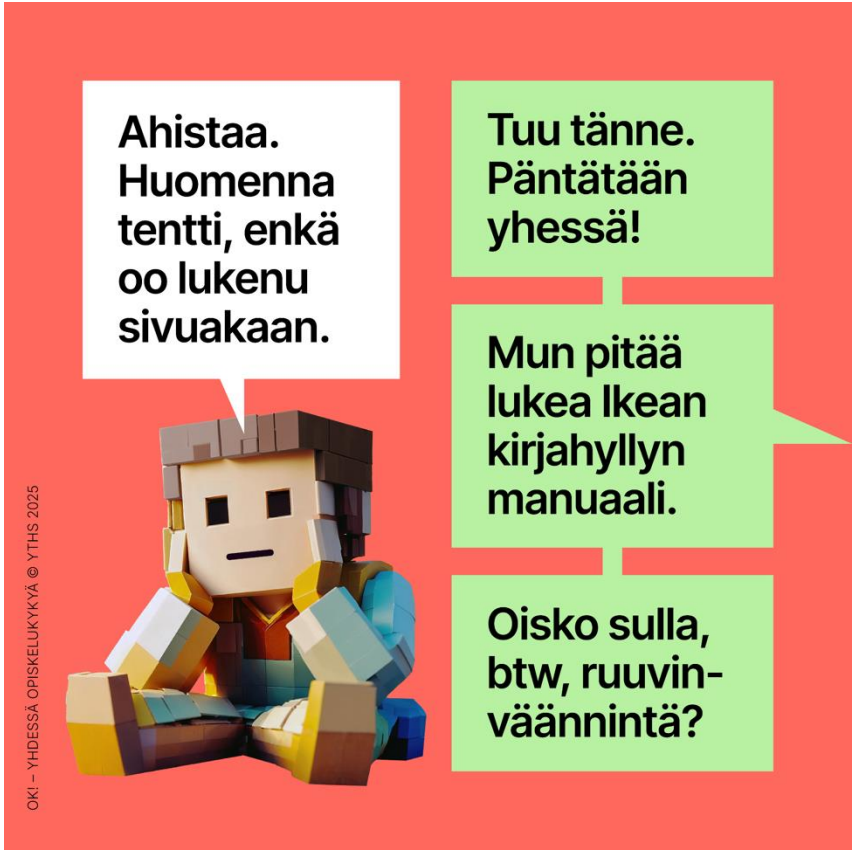
Yksin vai yksinäinen?

Välillä tekee hyvää olla yksin. Jos kuitenkin koet itsesi yksinäiseksi, kannattaa tunnetta tarkastella. Alku muutokselle on, kun tunnistat, mitä kaipaat ihmissuhteilta.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Välillä tekee hyvää olla yksin.
Jos kuitenkin koet itsesi yksinäiseksi,
kannattaa tunnetta tarkastella.



Tutustukaa toisiinne

Osallistu aktiivisesti opiskelijatapahtumiin. Se luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Opiskeluyhteisö motivoi opiskelemaan, vähentää yksinäisyyttä ja tukee oppimista.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Osallistu aktiivisesti opiskelijatapahtumiin. Se luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Norsu vai marsu?

Näe pienet vastoinkäymiset osana elämää. Myönteinen asenne ja asioiden suhteuttaminen vahvistavat resilienssiä ja tukevat opiskelukykyä.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Näe pienet vastoinkäymiset osana elämää.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Asiat järjestyy

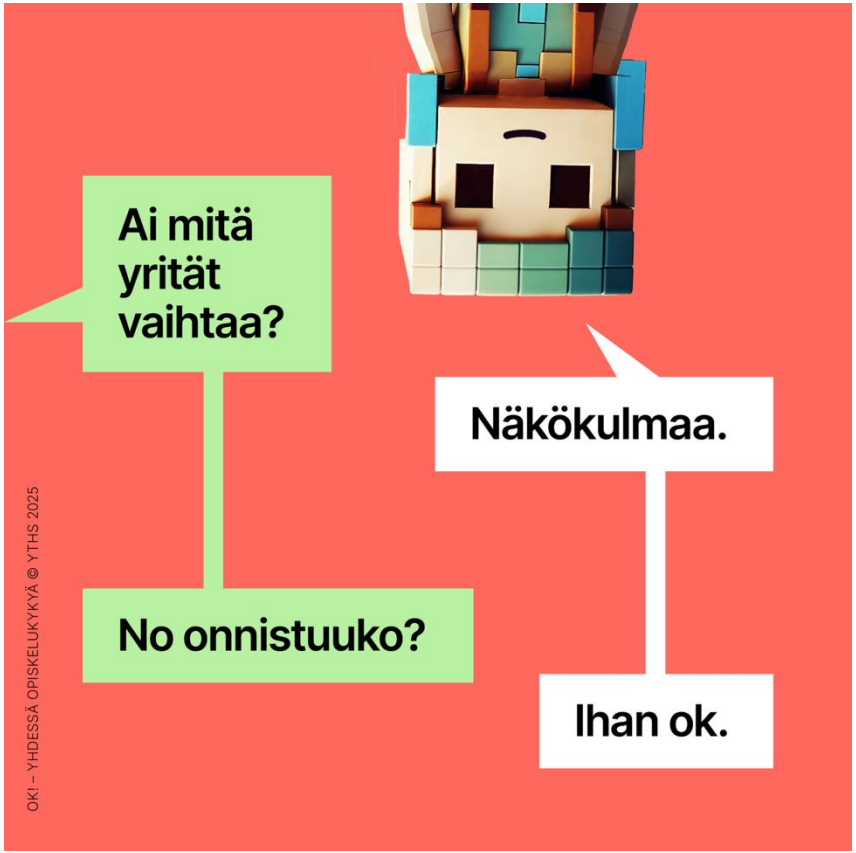
Murehtimisen sijasta keskity ratkaisujen hakemiseen. Ratkaisukeskeinen ajattelu parantaa opiskelukykyä ja auttaa eteenpäin.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Murehtimisen sijasta keskity ratkaisujen hakemiseen.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Jos ei suju, pohdi uusiksi

Päivitä suunnitelmia tarvittaessa ja ole joustava. Kun katsot asioita eri näkövinkkelistä, löydät uusia tapoja saavuttaa tavoitteesi.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Päivitä suunnitelmia tarvittaessa ja ole joustava.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Huolestu harkiten

Tunnista, onko huolesi sellainen, johon voit itse vaikuttaa. Suuntaa voimavarojasi ja keskity. Jätä muu vähemmälle huomiolle.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Tunnista, onko huolesi sellainen, johon voit itse vaikuttaa.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Stressaaminen on tekniikkalaji

Stressi on tila, jossa vaatimukset ylittävät käytössä olevat voimavarat. Kun tunnistat tämän ristiriidan, voit suhtautua siihen uudella tavalla ja saat tilanteen haltuusi.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Stressi on tila, jossa vaatimukset ylittävät käytössä olevat voimavarat.



Viiliä pyttyyn

Pyri suhtautumaan rauhallisesti vastoinkäymisiin. Stressinsietoa voi harjoitella. Kun ymmärtää, että kaikki ei ole itse ohjattavissa, se auttaa sopeutumaan ja vähentää huolta muutosten edessä.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pyri suhtautumaan rauhallisesti vastoinkäymisiin.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Vaihtelu virkistää

Suorita ja höllää vuorotellen. Kun arkeen sisältyy työtä, huvia ja lepoa, niiden vaihtelu ylläpitää opiskelumotivaatiota.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Suorita ja höllää vuorotellen.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Tarkenna tavoitteet

Aseta itsellesi konkreettisia ja realistisia tavoitteita opiskeluun. Määritä myös selkeät aikarajat niiden saavuttamiseksi.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Aseta itsellesi konkreettisia ja realistisia tavoitteita opiskeluun.



Rytmi ja rutiinit

Pyri muodostamaan rutiineja ja rakentamaan arjen lukujärjestys. Säännöllisyys voi tehdä arjesta järjestelmällistä ja ennakoitavaa.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pyri muodostamaan rutiineja ja rakentamaan arjen lukujärjestys.



Jätä tilaa yllätyksille

Joskus riittävän ajan suunnittelu ja arvioiminen on vaikeaa. Varaa tekemisessä siis tilaa myös joustolle.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Varaa tekemisessä
tilaa myös joustolle.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Tunnista tärkeimmät

Keskity tärkeisiin ja kiireellisiin tehtäviin ja siirrä muut myöhemmäksi. Etusijalla ovat tehtävät, joiden viivästyminen tai tekemättä jättäminen aiheuttaa eniten haittaa.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Keskity tärkeisiin ja kiireellisiin tehtäviin ja siirrä muut myöhemmäksi.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



Kurkista kalenteriin

Tarkista tulevien päivien ja viikkojen aikatauluasi ennakkoon. Ennakointi ja suunnitelmien päivittäminen vähentävät stressiä ja auttavat pysymään tavoitteissa.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Tarkista tulevien päivien ja viikkojen aikatauluasi ennakkoon.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

- [x] Varaa ryhmätyötila
- [ ] Muista läppärin laturi
- [ ] Sovi ohjaus
- [ ] Lounastreffit klo 12



OK! – YHDESSÄ OPISKELUKYKYÄ © YTHS 2025

Rasti ruutuun ja eteenpäin

Aseta opiskelulle pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteet ja seuraa niiden toteutumista. Näin opiskelusta tulee järjestelmällistä ja tuloksellista. Selkeä suunta lisää motivaatiota.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Aseta opiskelulle pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteet ja seuraa niiden toteutumista.



Pilko, niin vähenee pelko

Pilko tehtävät pienempiin osiin. Tämä konkretisoi tavoitteen vaatiman työn, helpottaa aloittamista ja selkeyttää tekemistä. Välitavoitteiden saavuttaminen luo onnistumisen tunnetta.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Pilko tehtävät pienempiin osiin.
Välitavoitteiden saavuttaminen
luo onnistumisen tunnetta.



Muista mokailla

Muista, että moka voi olla lahja ja virheistäkin voi oppia. Huomaa oman osaamisesi kasvu ja palkitse itseäsi edistymisestä.

Lisää aiheesta: **yths.fi**

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Muista, että moka on lahja
ja virheistä oppii parhaiten.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Tähän voit kirjoittaa oman viestisi. Varmistathan silloin, että aihe liittyy OK-kampanjan teemoihin ja tavoitteisiin.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Powerpoint-esitysmateriaalit, englanti

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

Omaan opiskelukykyyn voi vaikuttaa ja sitä on mahdollista vahvistaa.

YTHS

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



Lift your butt up

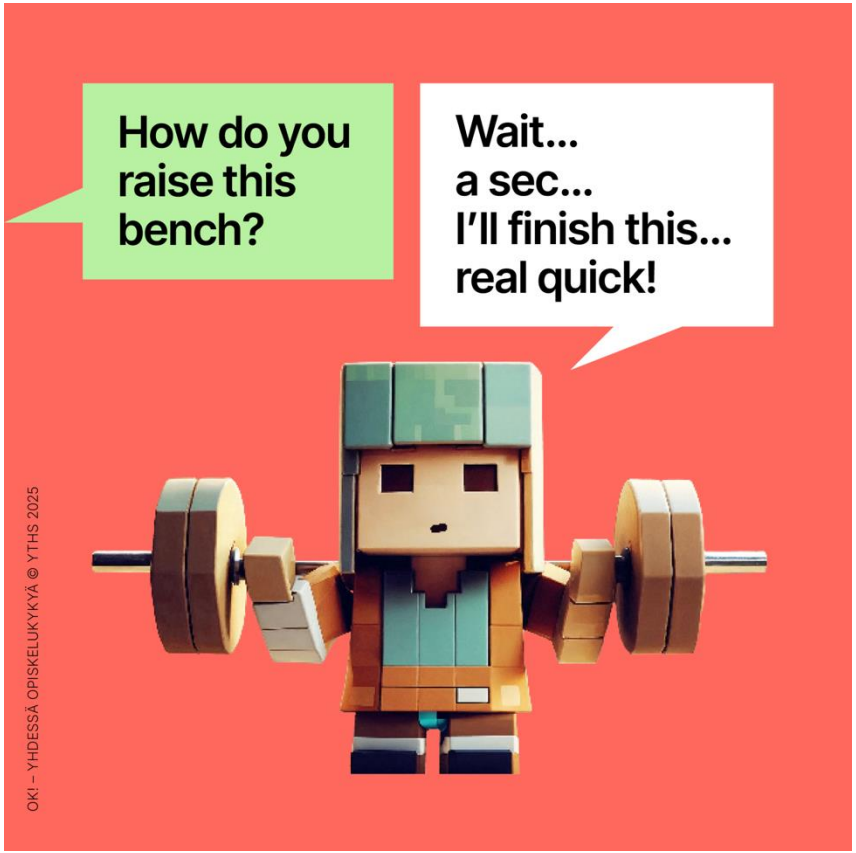
Take a study break and stretch your legs at least once an hour. Too much sitting kills your focus, energy, and learning power!

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Take a study break and stretch your legs at least once an hour.

OK! For better study abilities 2025–30



Move your muscles

Make physical activity part of your every day. Exercise at least twice a week, get your heart rate up and enjoy. Regular exercise helps you to carry out your daily activities with ease.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Make physical activity part of your every day. Exercise at least twice a week to get your heart rate up.



Slack off

When exercising, remember to listen to your body. Allow time for recovery. This helps to prevent overtraining.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

When exercising, remember to listen to your body. Allow time for recovery.

OK! For better study abilities 2025–30



Sleep on it

Don't settle for poor sleep. Be aware of your daily rhythm and how it affects your sleep. Most sleep problems can be solved.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Don't settle for poor sleep.
Be aware of your daily rhythm
and how it affects your sleep.

OK! For better study abilities 2025–30



Let your mind idle

Don’t strain your brain for more than two hours at a time. Studying is stressful for the brain, and your brain needs regular breaks – even if you aren’t physically tired.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Don’t strain your brain for more than two hours at a time.

OK! For better study abilities 2025–30



Set up for sleep success

Make choices throughout your day that will help you sleep better. You can improve your sleep by being aware of your daily rhythm and how it varies.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Make choices throughout your day that will help you sleep better.

OK! For better study abilities 2025–30



Feed your mind

Keep your energy levels up and your blood sugar in check by eating regularly. You'll think better when you're not hungry.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Keep your energy levels up and blood sugar in check by eating regularly.

OK! For better study abilities 2025–30



Food for thought

A varied diet is good for the brain. Healthy eating improves your energy levels and helps you cope.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

A varied diet is
good for the brain.

OK! For better
study abilities
2025–30



Eat, think, love

Give some thought to your relationship with food and eating. A balanced diet boosts your energy levels, promotes good health and can be a stress-free part of your daily life.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Give some thought to your relationship with food and eating.

OK! For better study abilities 2025–30



Reach out

Everyone's need for social life is different. Having social networks that work for you helps support your well-being. And support from those around you helps you cope with life's challenges.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Everyone’s need for social life is different.

OK! For better study abilities 2025–30



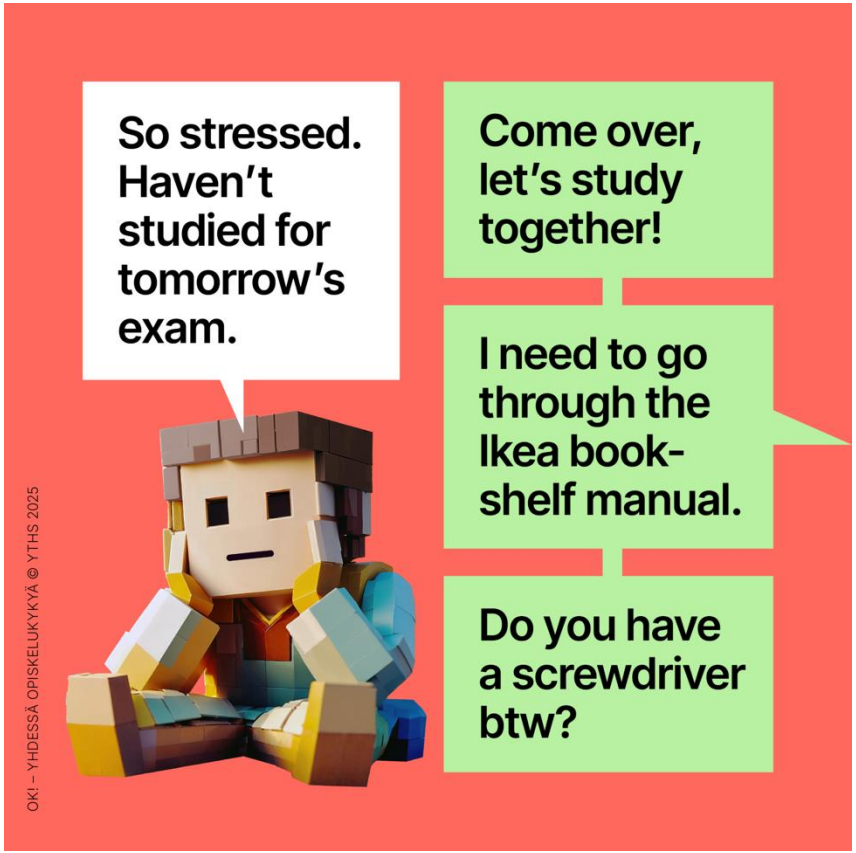
Alone – or lonely?

Sometimes it’s good to be by yourself. But if you feel lonely, you should think carefully about your situation. Change begins with you recognising what it is that you need from personal relationships.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Sometimes it’s good to be by yourself. But if you feel lonely, you should think carefully about your situation.



Get together

Join student groups and events whenever you can. It helps build a sense of community. Being part of a student community boosts study motivation, reduces loneliness and supports learning.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Join student groups and events whenever you can. It helps build a sense of community.

OK! For better study abilities 2025–30



Mountain or molehill?

Try to see small setbacks as part of life. Having a positive attitude and keeping things in proportion improves resilience and helps support your ability to study.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Try to see small setbacks as part of life.

OK! For better study abilities 2025–30



Don't sweat the small stuff

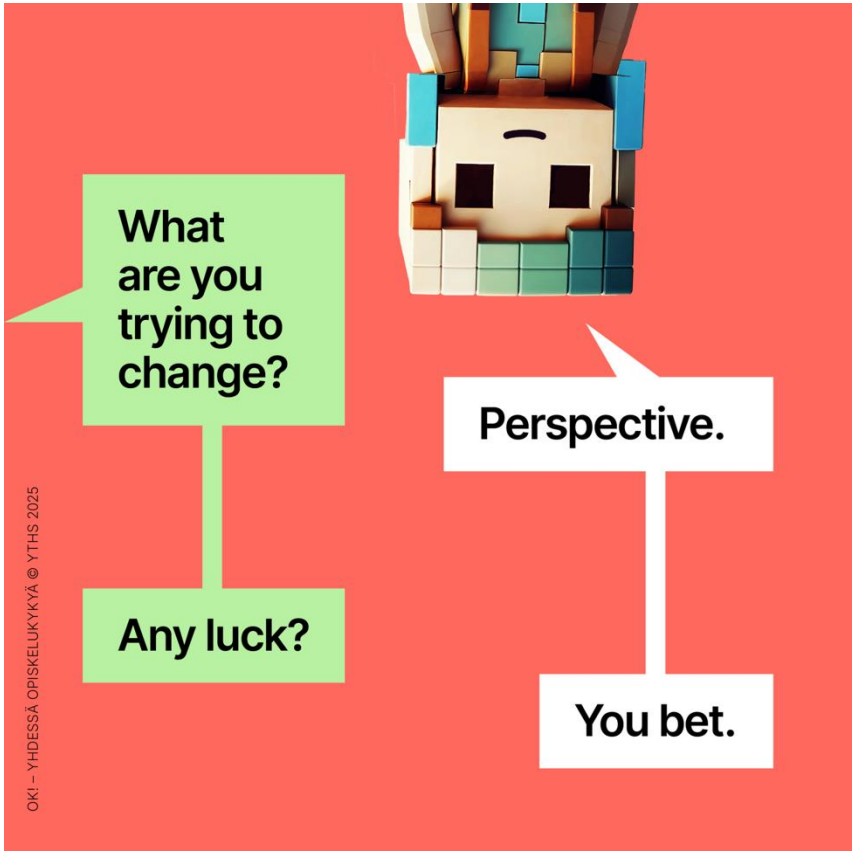
Instead of worrying, try to focus on finding a solution. A solution-oriented approach boosts your ability to study and helps you move forward.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Instead of worrying, try to focus on finding a solution.

OK! For better study abilities 2025–30



Go with the flow

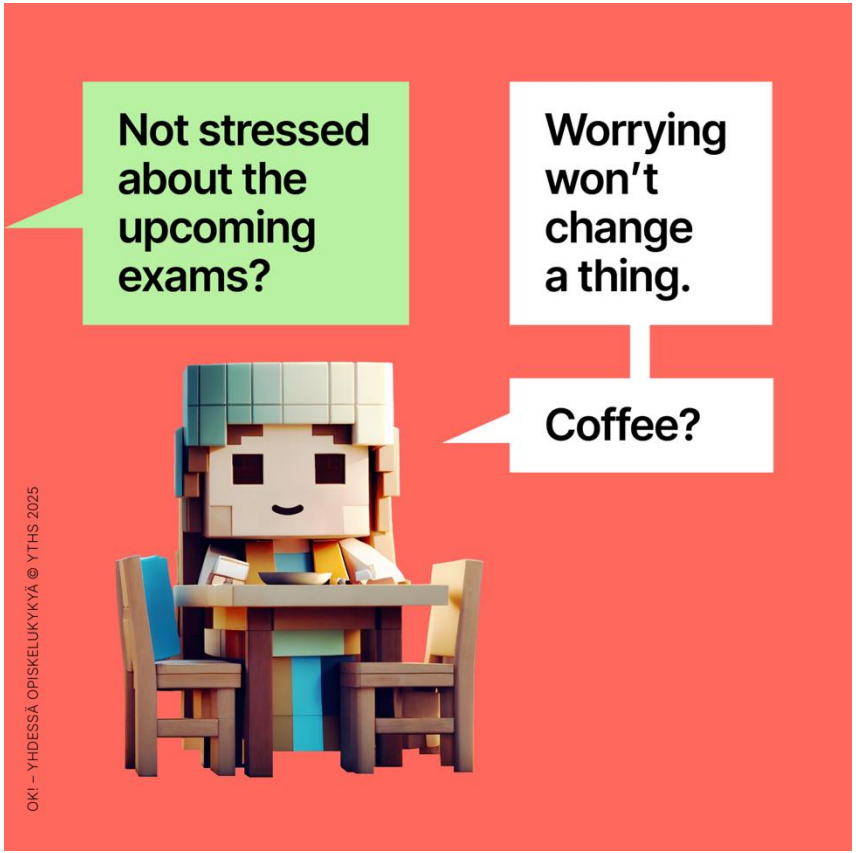
Revise your plans if you need to, and stay flexible. Looking at your situation from a new perspective will help you find new ways to meet your goals.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Revise your plans if you need to,
and stay flexible.

OK! For better study abilities 2025–30



Let it go

Identify those concerns that you can address yourself. Focus your resources on them, and less on everything else.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Identify those concerns
that you can address yourself.



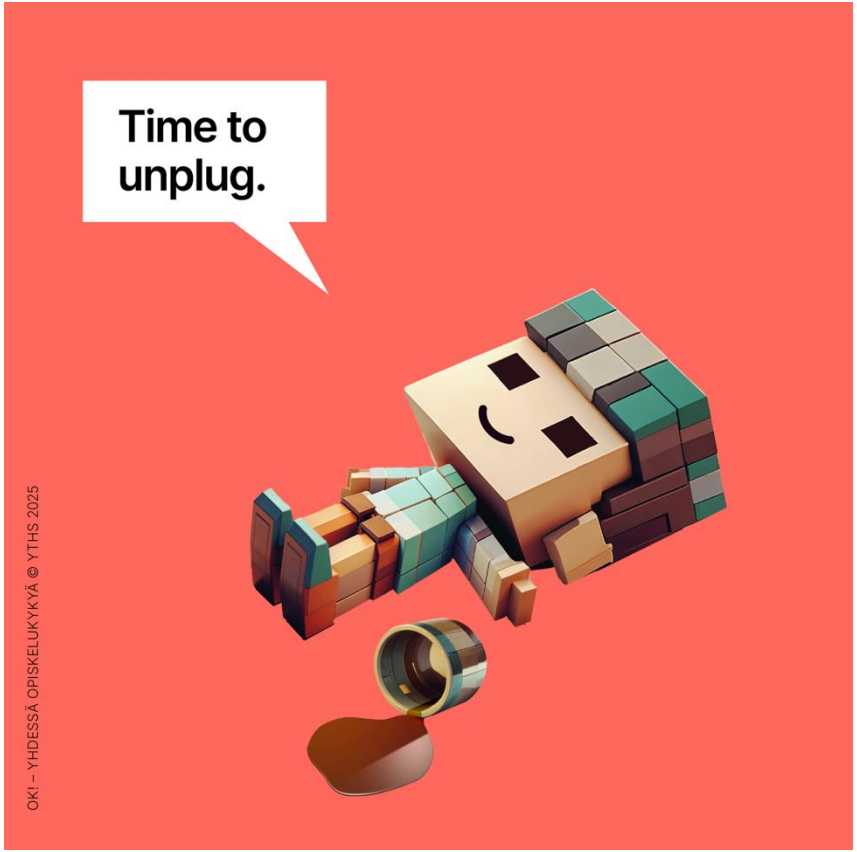
Stress less

Stress happens when demands exceed the available resources. Once you understand this, you'll be able to look at stress from a different perspective and gain control of the situation.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Stress happens when demands exceed the available resources.



Cool as a cucumber

Keep calm, practise and improve your ability to cope with stress. Once you understand that you can’t control everything, you can adjust better and be less worried when faced with change.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Keep calm, practise and improve your ability to cope with stress.

OK! For better study abilities 2025–30



All work and all play

Alternate between working hard and hardly working. Living a life with turns for work, play and rest helps your study motivation.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Alternate between working hard and hardly working.

OK! For better study abilities 2025–30



Optimise objectives

Set concrete, realistic study goals for yourself. And set clear deadlines for meeting them.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Set concrete, realistic study goals for yourself.

OK! For better study abilities 2025–30



Set your rhythm

Stick to your routines, and make yourself a daily schedule. Daily life becomes easier, better organised and more predictable.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Stick to your routines, and make yourself a daily schedule.

OK! For better study abilities 2025–30



Plan for the unexpected

Sometimes it’s hard to plan and estimate just how much time you need for something. Make sure your schedule is flexible and allows for surprises.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Make sure your schedule is flexible and allows for surprises.



Prioritise priorities

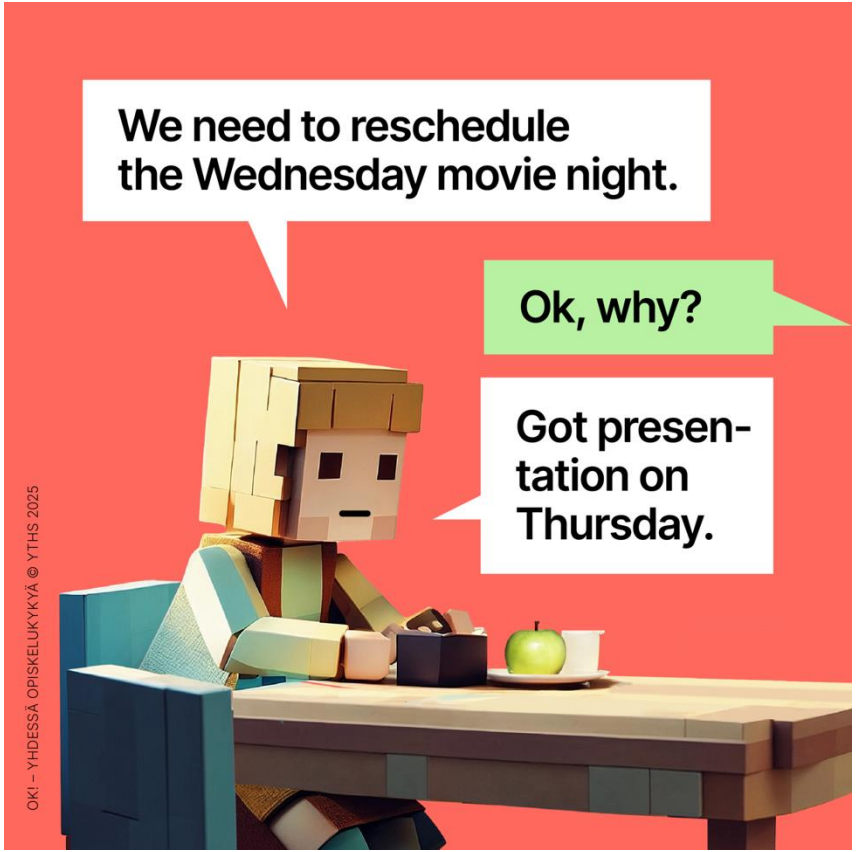
Focus on what's most important and most urgent, and put less urgent things on the back-burner. The most important things are those that, if put off, cause the most trouble.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Focus on what's most important and most urgent, and put less urgent things on the back-burner.

OK! For better study abilities 2025–30



Save the date

Check your schedule for the next few days and weeks in good time. Looking ahead and keeping your plans up to date helps you lower your stress levels and stick to your goals.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Check your schedule for the next few days and weeks in good time.

- [x] Book a group study room
- [ ] Laptop charger
- [ ] Schedule guidance session
- [ ] Lunch at 12



OK! – YHDESSÄ OPISKELUKYKYÄ © YTHS 2025

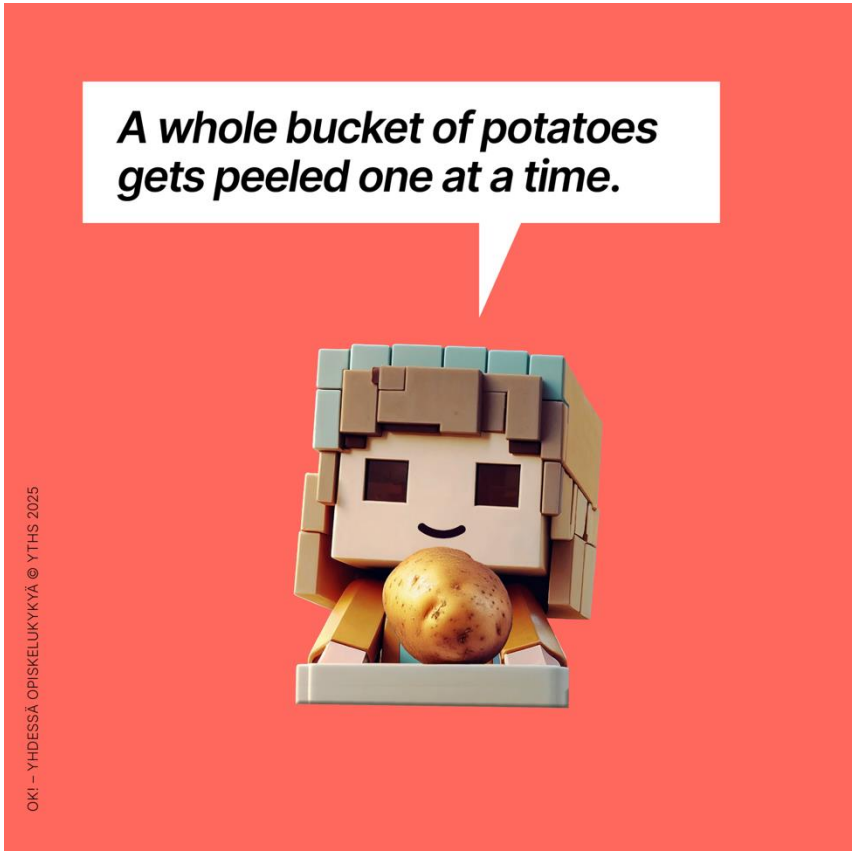
Tic tac toe, go!

Set yourself short and long term goals for studying, and keep track of your progress. This will make your studying better organised and successful. Having a clear direction boosts motivation.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Set yourself short and long term goals for studying, and keep track of your progress.



Make it bite-sized

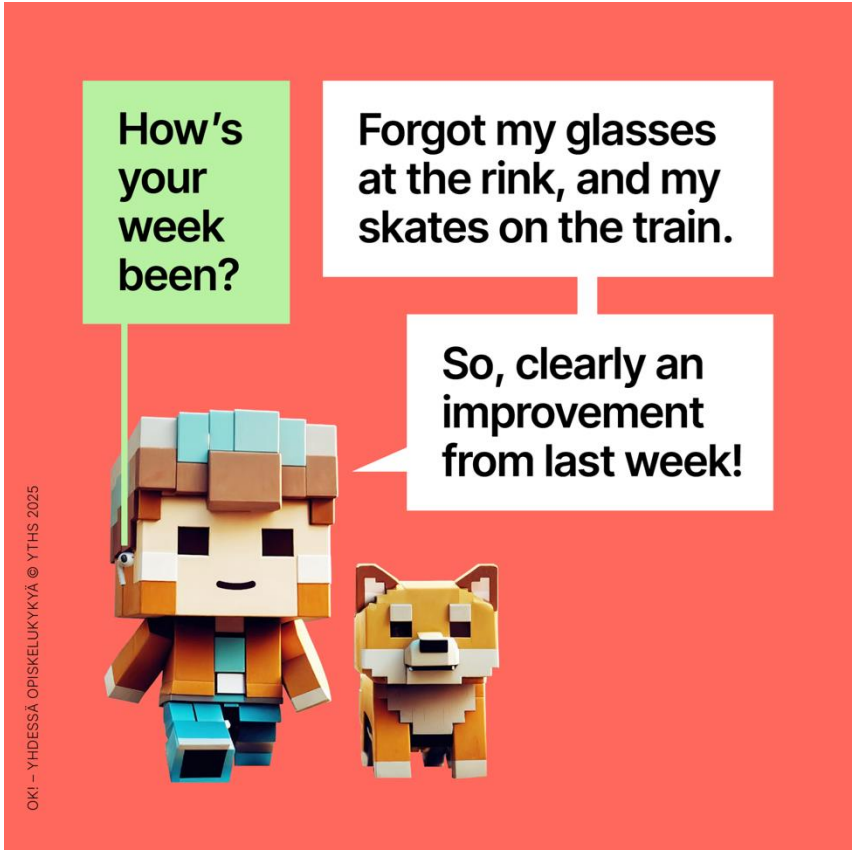
Break your tasks down into smaller pieces. This helps you see what you need to do to meet your goal, and makes it easier to get started. Completing smaller tasks will give you a sense of accomplishment.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Break your tasks down into smaller pieces. Completing smaller tasks will give you a sense of accomplishment.

OK! For better study abilities 2025–30



No regrets

Remember: mistakes are experiences that provide the best learning opportunities. Notice how much you've learnt. Reward yourself for the progress.

Read more: **yths.fi**

OK! For better study abilities 2025–30

Remember: mistakes are experiences that provide the best learning opportunities.

OK! For better study abilities 2025–30

You can add your own message here.
Please make sure that the topic
is related to the themes and goals
of the OK campaign.

OK! For better study abilities 2025–30

YTHS