



OK!

**Yhdessä
opiskelukykyä
2025–30**

Kampanjaohjeisto

Hyvä yhteistyökumppani,

OK-kampanja on YTHS:n ja korkeakoulujen yhteistyöhanke, joka kehittää opiskelijoiden opiskelukykyä ja opiskeluympäristöjä sekä tukee oppilaitosten henkilöstön työtä. Kiitos, että olet lähtenyt mukaan!

Kampanjan myötä

- **koulunne opiskelijat** tuntevat opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät ja osaavat peruskeinot, joilla he voivat vahvistaa omaa opiskelukykyään. He tietävät, että YTHS tarjoaa tukea opiskelukyvyyn parantamiseen, ja etenevät opinnoissaan. Opiskelijat säilyttävät opiskelukykinsä läpi opintojen ja siirtyvät työelämään työkykyisinä.
- **henkilöstö** saa valmista viestintämateriaalia, tietoa ja uusia ajatuksia työnsä tueksi. Opiskelukykytyö konkretisoituu.
- **YTHS** saa teiltä arvokasta tukea omaan työhönsä.

Johdanto

Tässä on **sata** suomalaista korkeakouluopiskelijaa.



Lähde: YTHS / Terveystartti

Heistä 47 ei hae tietoa omaan jaksamiseen tai hyvinvointiin liittyen...



Lähde: YTHS / Terveystartti

43 tulee terveystarkastukseen alipainoon tai lihavuuteen liittyvistä syistä...



Lähde: YTHS / Terveystartti

ja **25** ei liiku ensinkään vapaa-ajalla.



Lähde: YTHS / Terveystartti

50 opiskelijaa sadasta kokee itsensä yksinäiseksi...



Lähde: YTHS / Terveystartti

25 viettää yli kahdeksan tuntia päivässä ruudun ääressä...



Lähde: YTHS / Terveystartti

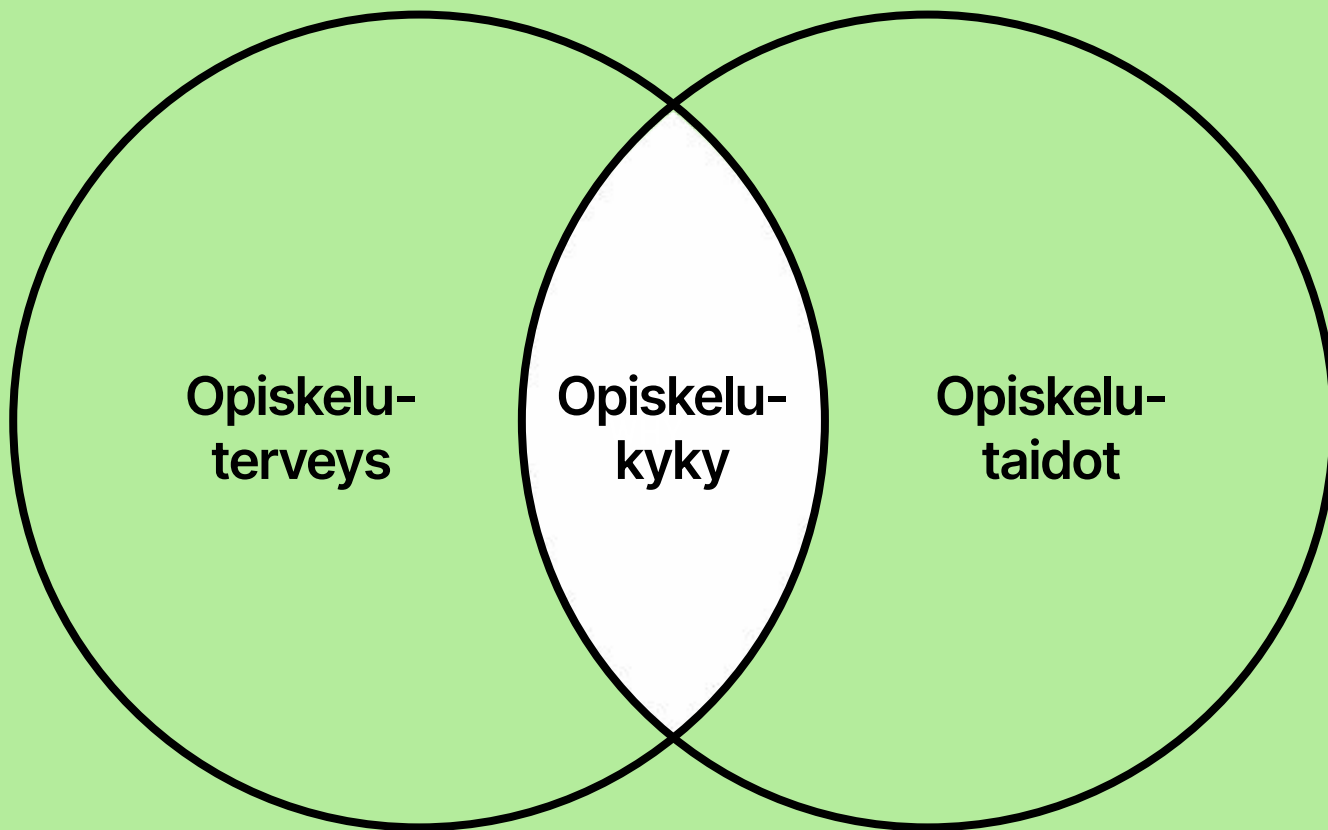
ja 20 nukkuu liian vähän.



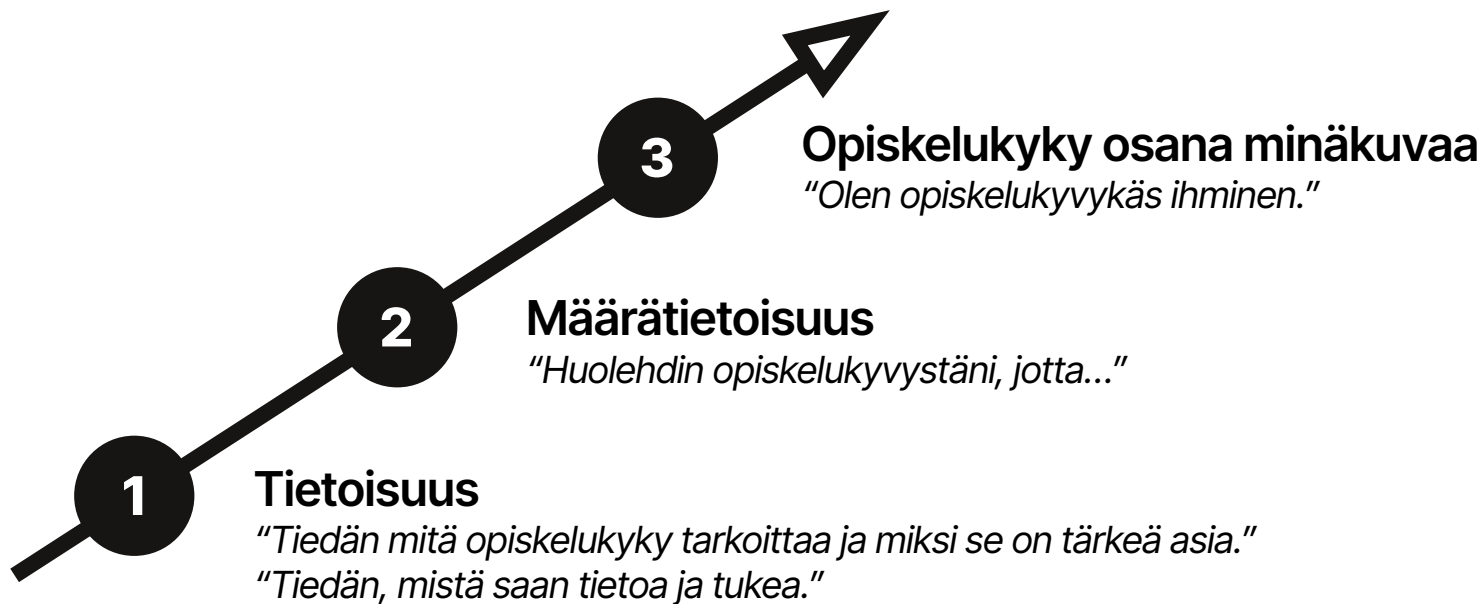
Lähde: YTHS / Terveystartti

OK-kampanjan tavoitteena on edistää koulunne opiskelijoiden sekä henkilöstön opiskelukykyajattelua.

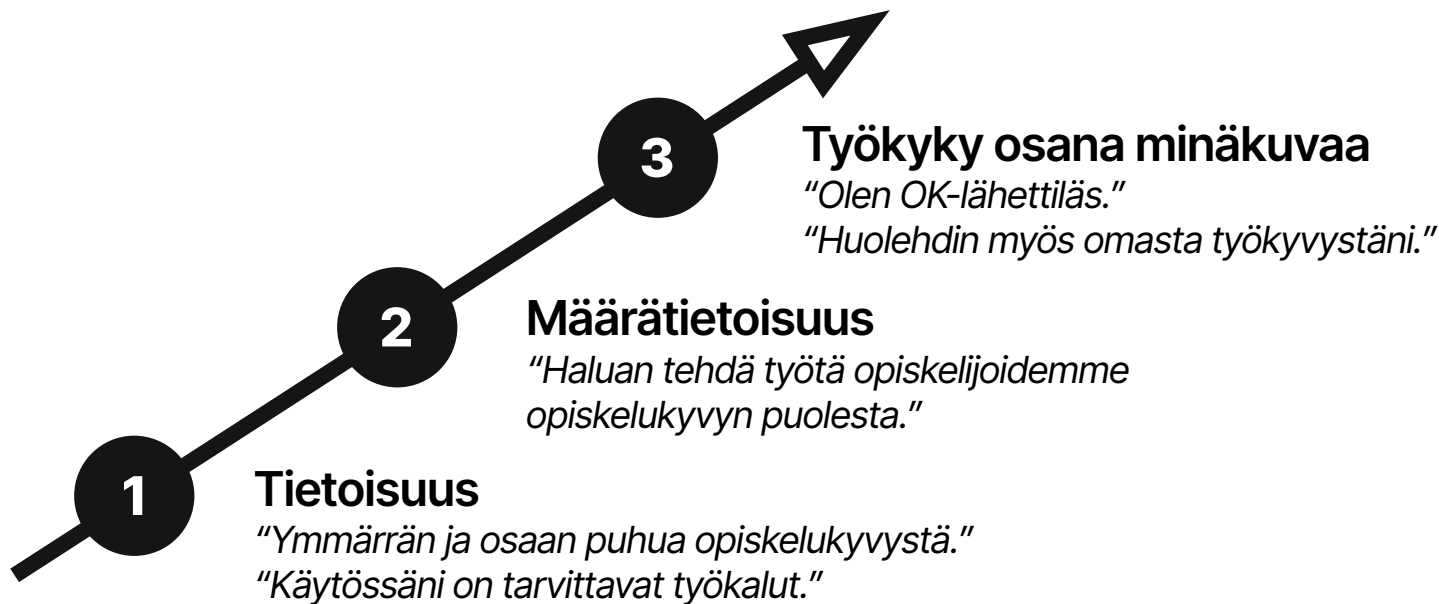
Opiskelukyky on tulevaisuuden työkykyä



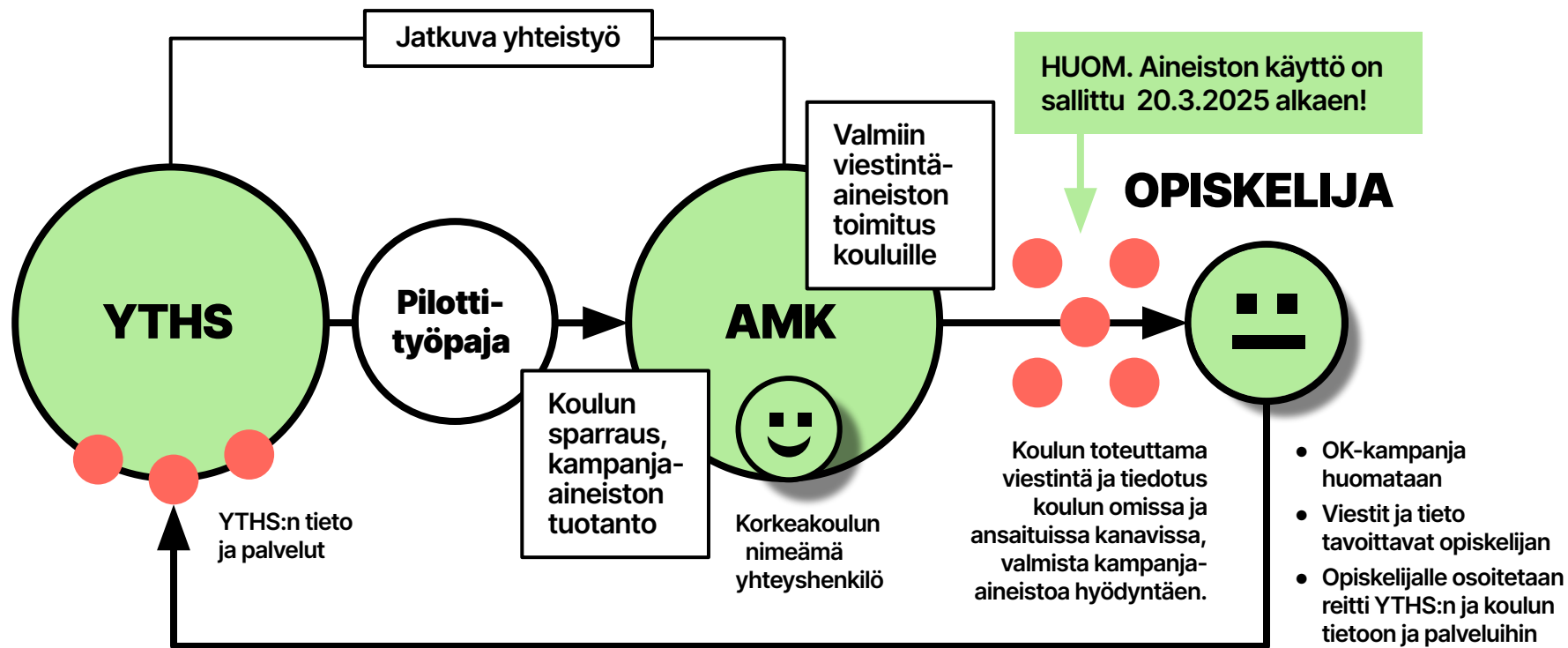
Korkeakouluopiskelijan sitoutuneisuus ja opiskelukykyajattelun kehitys



Korkeakoulun asiantuntijan sitoutuneisuus ja opiskelukykyajattelun kehitys



YTHS:n ja koulujen kampanjayhteistyö 2024–25



Kampanjan tavoite ja eettiset ohjeet

OK-kampanjan tarkoitus on herättää ja lisätä opiskelijoissa ja korkeakoulujen henkilöstössä omaehtoista ”opiskelukykyajattelua” positiivisessa ja kannustavassa hengessä.

OK-kampanjan viestintään ei kuulu kohderyhmää moralisoiva, määräilevä yleistävä, syrjivä, loukkaava, sukupuolittava kieli eikä puhetapa, joka korostaa yksilön puutteita tai ongelmia.

Korkeakoulut voivat hyödyntää kampanjailmettä ja sen sovelluspohjia myös omassa viestinnässään. Huolehdittehan tällöin, että myös omien viestienne aiheet liittyvät OK-kampanjan teemoihin ja tavoitteisiin.

Tiedustelut ja lisätiedot:

YTHS:n viestintä

Kampanjan lähtökohtana on Opiskelukykymalli



Kampanja-aineisto ja graafinen ohjeisto

Aineiston julkaisu ja käyttö sallittu 20.3.2025 alkaen.

Opiskelukykyajattelun kolme osa-aluetta*

1. Huolehdi itsestäsi

Opiskelija-arki on kiireistä ja haasteiden täyttämää. Jotta ilo arjessa säilyy, on tärkeä huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Itsestä huolehtiminen ei ole rakettitiedettä, se on pieniä päivittäisiä valintoja ja rutiineja.

2. Tunne itsesi

Itsensä tunteminen on opiskelijan voimavara, joka auttaa löytämään omia vahvuuksia sekä kehittämiskohteita.

Oman identiteetin muovautuessa opiskelija usein pohtii ja reflektoi omia arvojaan, ihmissuhteitaan, uraansa ja tavoitteitaan elämässä ja tällä tavoin pyrkii löytämään itsensä näköisen tavan elää.

3. Johda itseäsi

Itsensä johtaminen on taito, jonka voi oppia. Se on selkeiden ja realististen tavoitteiden asettamista, ajanhallintaa, itsekuria, kykyä tehdä päätöksiä, itsetuntemusta, sitoutumista, joustavuutta ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista.

Itsensä johtamista voi kehittää pala kerrallaan.

*Johdettu opiskelukykymallista.

OK-kampanjan sisältötaulukko

Teemat ja "tietoiskujen" 27 aihetta.

1. 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

2. 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

3. 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

Kampanja-aineisto 20.3.2025

OK-kampanjan perusaineisto

- **Kampanjatunnukset** 2 kpl x3 kieltä.
(CMYK ja RGB, yht. 30 tiedostoversiota)
- **OK-hahmot** 46 kpl (png)
- **Sarjakuvaruudut** 27 kpl x2 kieltä (png)
- **Instakuvat** 55 kpl x2 kieltä (png)
- **Diginäyttökuvat, vaaka** 28 kpl x2 kieltä (png)
- **Diginäyttökuvat, pysty** 28 kpl x2 kieltä (png)
- **Pöytäkolmiot** 3 kpl x2 kieltä (pdf)
- **A4-kokonaiskuva**, vaaka 2 kieltä (pdf)
- **Havainnekuvat** 7 kpl
- **Kampanjaohjeisto** 2 kpl (ppt ja pdf)
- **PPT-presentaatioidiat** 1 kpl (ppt)
-

HUOM. Pilottikoulujen omista projekteista syntyy uutta aineistoa yhteiskäyttöön.

Sovellusten InDesign-työdokumentit

- **Instagram**, suomi ja englanti
- **Diginäyttömateriaalit**
- **Pöytäkolmiot**
- **A4-kokonaiskuva**
- **Sarjakuvaruudut** (YTHS:n hallussa)

Pilottityöpajojen työtiedostot

- Työpajojen alkuperäiset materiaalit, dokumentit ja muistiinpanot 5 kpl (ppt)

OK-logo

OK! Yhdessä
opiskelukykyä
2025–30

OK! For better
study abilities
2025–30

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30

OK! For better study abilities 2025–30

OK! För bättre studieförmåga 2025–30

Typografia

InterTight Black
InterTight SemiBold
InterTight Regular

InterTight Black italic
InterTight SemiBold italic
InterTight Regular italic

Kampanjailmeessä ja -viestinnässä käytetään lisenssivapaan InterTight-fontin kolmea eri leikkausta, sekä vastaavia kursiiveja. Voit ladata ne [täältä](#).

HUOM! Älä käytä muita kuin tässä mainittuja InterTight -fontin leikkauksia eli paksuusasteita.

Pääotsikko:
InterTight Black

Ingressi tai iso leipäteksti:
InterTight SemiBold

Väliotsikko / Teemaotsikko:
InterTight Black

Pieni leipäteksti tai selite:
InterTight Regular

Esimerkki otsikoinnista
ja fonttien käytöstä:

Unta palloon

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

UNI

Uni vaikuttaa meissä muun muassa siihen, millaisia olemme, miten opimme, miten käytäydymme ja miten elimistömme toimii.

Kampanjavärit ja niiden käyttö

Tekstin väri on aina musta, poikkeuksena hyperlinkit.

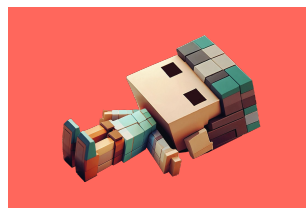
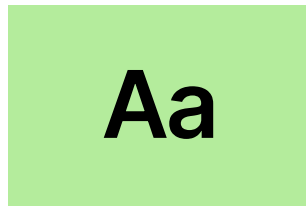
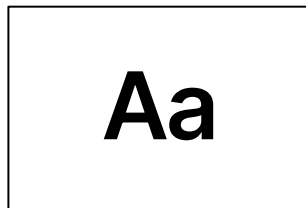
Käytä tekstiä ainoastaan valkoisella tai vaaleanvihreälle pinnalla.

Punainen on huomioväri, jota käytetään vain kuvitushahmojen taustavärinä.

HUOM!

- Älä käytä värillistä tekstiä!
- Älä asemoi mitään tekstiä punaiselle väripinnalle!

OIKEIN



Valkoinen

RGB 255, 255, 255

HEX #ffffff

CMYK 0, 0, 0, 0

Vaaleanvihreä

RGB 183, 241, 161

HEX #b7f1a1

CMYK 35, 0, 50, 0

Huomiopunainen

RGB 255, 104, 93

HEX #ff685d

CMYK 0, 70, 60, 0

VÄÄRIN



OK-hahmot

Kustakin hahmosta on tuotettu keskimäärin neljä erilaista variaatiota, yhteensä 46 kuvaa.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



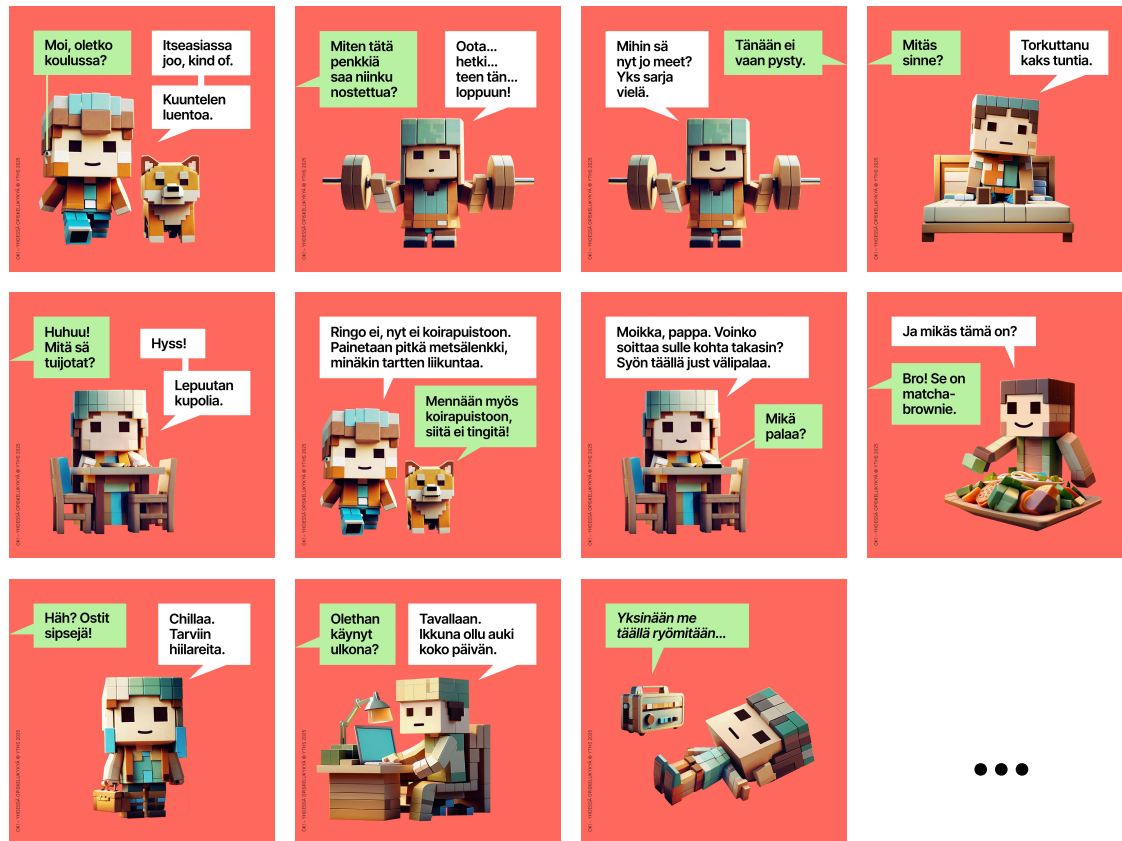
12

Äläykset

Yksiruutuiset sarjakuvat eli "äläykset" kuvaavat pieniä kuvitteellisia sattumuksia ja tilanteita ei-stereotyyppisten opiskelijahahmojen arjessa.

Kuvien tarkoituksena ei ole valistaa tai ratkaista opiskelijoiden ongelmia, vaan ainoastaan kiinnittää *katsojan huomio* ja ohjata se edelleen kuvan rinnalla esitettävään ohjetekstiin ja tietoon.

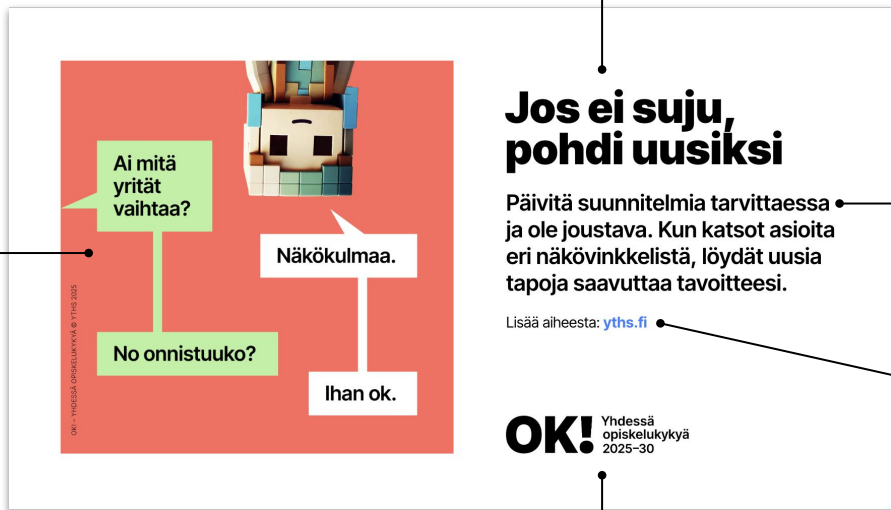
Ruutuja on yhteensä 27, suomeksi ja englanniksi.



"OK-tietoiskun" elementit

Viestien aiheet on johdettu sisältötaulukosta.

**Yksiruutusarjakuva
eli äläys**



Pääotsikko

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

Ohjeteksti

HUOM! Koulut voivat kirjoittaa tähän oman viestin.

Ohjaus

Koulut voivat sijoittaa tähän ohjauksen omaan lisätietoon tai palveluun

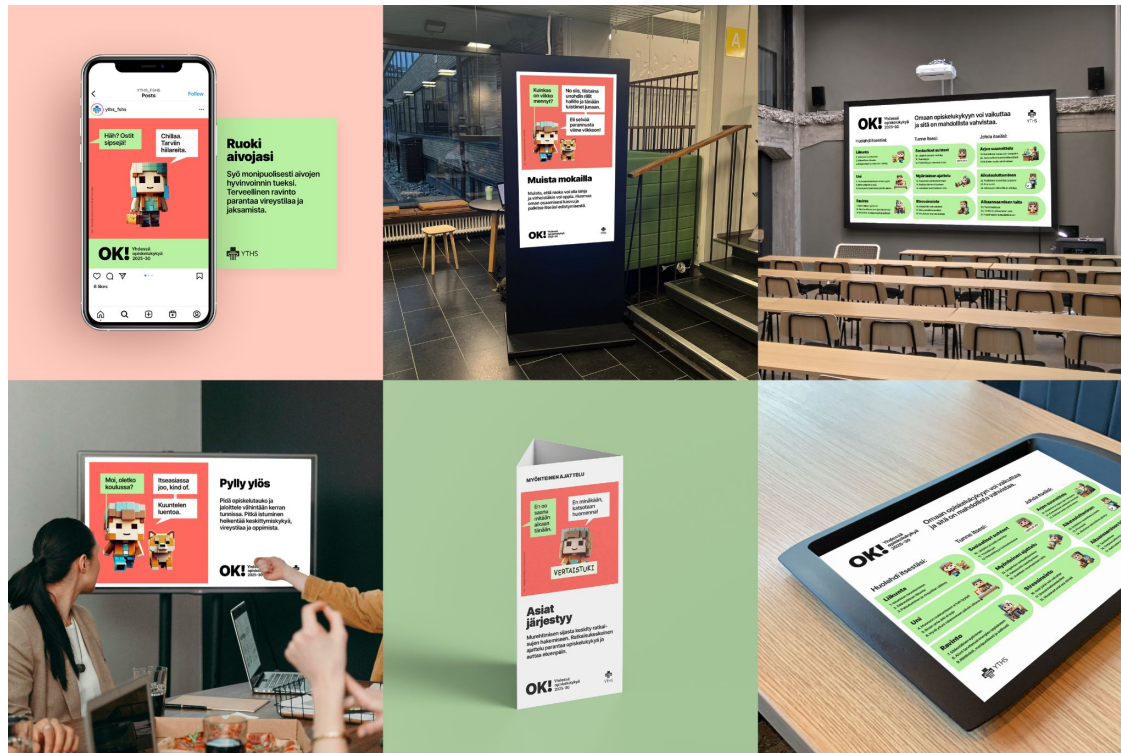
Kampanjatunnus

Sovellukset

27 tietoiskusta on tuotettu perusaineisto seuraaviin kanaviin ja sovelluksiin, suomeksi ja englanniksi:

- **Instagram 4:5**
2 x 55 somekuvaa
- **Diginäyttö, pysty 9:16**
Kokonaiskuva + 27 tietoiskua
- **Diginäyttö, vaakaa 16:9**
Kokonaiskuva + 27 tietoiskua
- **PowerPoint**
Kokonaiskuva + 2x27 diaa
- **Pöytäkolmio**
3 kpl, YTHS painattaa
- **A4-printti**
Kokonaiskuva

Näiden lisäksi tarjoamme sovellusten työdokumentit (InDesign ja PPT) koulujen omaan käyttöön.



Instagram

Yhteensä 2x27 "tietoiskua",
suomeksi ja englanniksi.



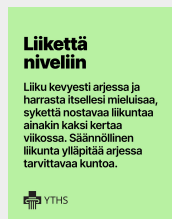
OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



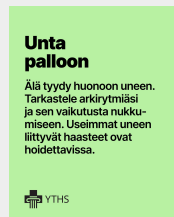
OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



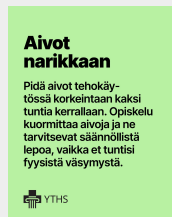
OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



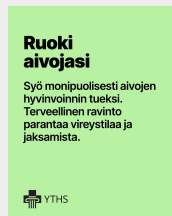
OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30

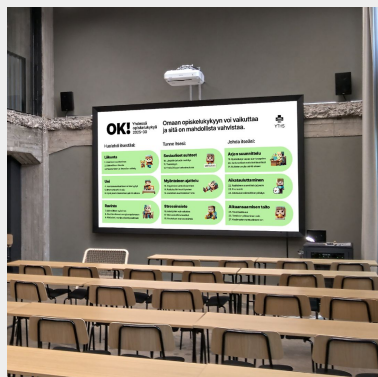


OK! Yhdessä opiskeluyksyä 2025-30



Diginäyttökuvat, vaaka

Kokonaiskuva + 27 diaa suomeksi ja englanniksi. Formaatti 16:9



OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Omaan opiskelukykyn voi vaikuttaa ja sitä on mahdollista vahvistaa.

Huolehtii itsestäsi: Tunnista itseäsi: Joida itseäsi:

- Liikunta**
 - 1. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia.
 - 2. Liikunta auttaa stressin hallinnassa.
 - 3. Liikunta lisää energian määrää.
- Sosiaaliset suhteet**
 - 1. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä.
 - 2. Sosiaaliset suhteet auttavat stressin hallinnassa.
 - 3. Sosiaaliset suhteet lisäävät energian määrää.
- Mielenterveys**
 - 1. Mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia.
 - 2. Mielenterveys auttaa stressin hallinnassa.
 - 3. Mielenterveys lisää energian määrää.
- Alkuvuorot**
 - 1. Alkuvuorot ovat tärkeitä.
 - 2. Alkuvuorot auttavat stressin hallinnassa.
 - 3. Alkuvuorot lisäävät energian määrää.
- Alkuvuorot**
 - 1. Alkuvuorot ovat tärkeitä.
 - 2. Alkuvuorot auttavat stressin hallinnassa.
 - 3. Alkuvuorot lisäävät energian määrää.
- Alkuvuorot**
 - 1. Alkuvuorot ovat tärkeitä.
 - 2. Alkuvuorot auttavat stressin hallinnassa.
 - 3. Alkuvuorot lisäävät energian määrää.

Unta palloon

Älä tydy huonoon uneen. Tarkastele unirytmisi ja sen vaikutusta nukkumiseen. Useimmat unen liittyvät haasteet ovat hoidettavissa.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Ruoki aivojasi

Syö monipuolisesti aivojen hyvinvoinnin tueksi. Terveellinen ruokinta parantaa viireystilaa ja jaksamista.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Pylly yö

Pidä opiskelutauko ja jaloille vähintään kerran tunnissa. Pitkä istuminen heikentää keskittymiskykyä, viireystilaa ja oppimista.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Aivot narikkaan

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Rentouta ruokasuhteesi

Pohdi suhdettasi ruokaan ja syömiseen. Tasapainoinen ja salvia ruokavalio tukee jaksamista. Syöminen voi olla stressin osa.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Liikettä niveliin

Liku kevyesti arjessa ja harasta itsestäsi mielestä, syömistä nostavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Säännöllinen liikunta ylläpitää arjessa tarvittavaa kuntoa.

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, ajatuksiin ja vaihteluun.

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.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Höllää väliä

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

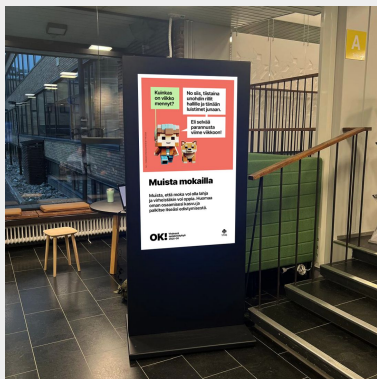
Rutiinia ruokailuun

Pidä viireys ja verensokeri tasapainossa syömällä säännöllisesti. Ajatus kuluu paremmin, kun et ole nälkäinen.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Diginäyttökuvat, pysty

27 diaa suomeksi ja englanniksi.
Formaatti 9:16



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.

OK! For better study abilities 2025-30



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.

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.

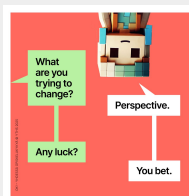
OK! For better study abilities 2025-30



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.

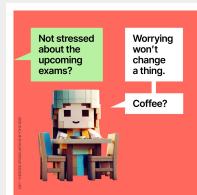
OK! For better study abilities 2025-30



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.

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.

OK! For better study abilities 2025-30



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.

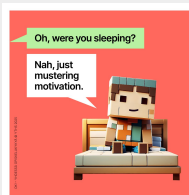
OK! For better study abilities 2025-30



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.

OK! For better study abilities 2025-30



All work and all play

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

OK! For better study abilities 2025-30



Powerpoint-diat

54 diaa suomeksi ja englanniksi.
Formaatti 16:9 (ppt).

Tekstit ovat muokattavissa ja koulujen
asiantuntijat voivat vapaasti
hyödyntää dioja omissa esityksissään.



Moi, oletko koulussa?

Itseasiassa joo, kind of.

Kuuntelen luentoja.

Pyilly ylös

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

Lisää aiheesta: yths.fi

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Tietoisku

Pidä opiskelutauko ja jaloittele vähintään kerran tunnissa.

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Vaihtoehtoinen dia, jossa on lyhyt
tekstinosto tietoiskun ohjetekstistä.

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

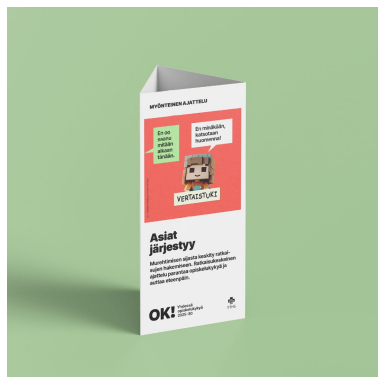
OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025-30

Valmis pohja korkeakoulujen
omille viesteille.

...

Pöytäkolmio

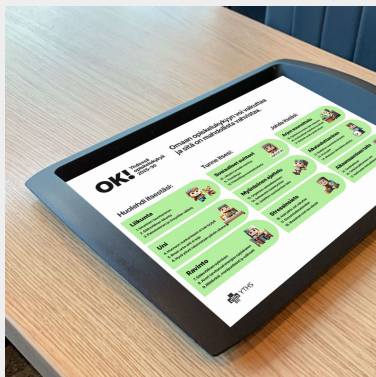
3 kpl suomeksi ja englanniksi.
Yksi kylki 99×210 mm



SOSIAALISET SUHTEET	MYÖNTEINEN AJATTELU	STRESSINSIETO
Ahistaa. Huomenna tentti, enkä oo lukuun sivuakaan. Tuu tänne. Päntätään yhdessä! Mun pitää lukea Ikean kirjajhyllyn manuaali. Oisko sulla, btw, ruuvinväännintä? 	En oo saanu mitään aikaan tänään. En minäkään, huomenna!  VERTAISTUKI	Eikö sua ahdistase tuleva tenttisuma? Ei se siitä ressaamalla miksikään muutu. Otetaanko kahvit? 
Tutustukaa toisiinne Osallistu aktiivisesti opiskelijatapahtumiin. Se luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Opiskeluyhteisö motivoi opiskelemaan, vähentää yksinäisyyttä ja tukee oppimista.	Asiat järjestyy Murehtimisen sijasta keskity ratkaisujen hakemiseen. Ratkaisukeskeinen ajattelu parantaa opiskelukykyä ja auttaa eteenpäin.	Huolestu harkiten Tunnista, onko huolesti sellainen, johon voit itse vaikuttaa. Suuntaa voimavarojasi ja keskity. Jätä muu vähemmälle huomiolle.
OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30 	OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30 	OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30 

A4-kokonaiskuva

Vaaka A4 -tulostustiedosto (pdf)
suomeksi ja englanniksi.



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 untta 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. Lähipiiriin 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. Rutinien 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



