

LIIKUNTA



Pylly ylös

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



UNI



Unta palloon

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



RAVINTO



Rutiinia ruokailuun

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



SOSIAALISET SUHTEET



Tutustukaa toisiinne

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



MYÖNTEINEN AJATTELU



Asiat järjesty

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



STRESSINSIETO



Huolestu harkiten

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



ARJEN SUUNNITTELU



Tarkenna tavoitteet

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



AIKATAULUTTAMINEN



Tunnista tärkeimmät

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



AIKAANSAAMISEN TAITO



Pilko, niin vähenee pelko

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

OK! Yhdessä opiskelukykyä 2025–30



PHYSICAL ACTIVITY



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!

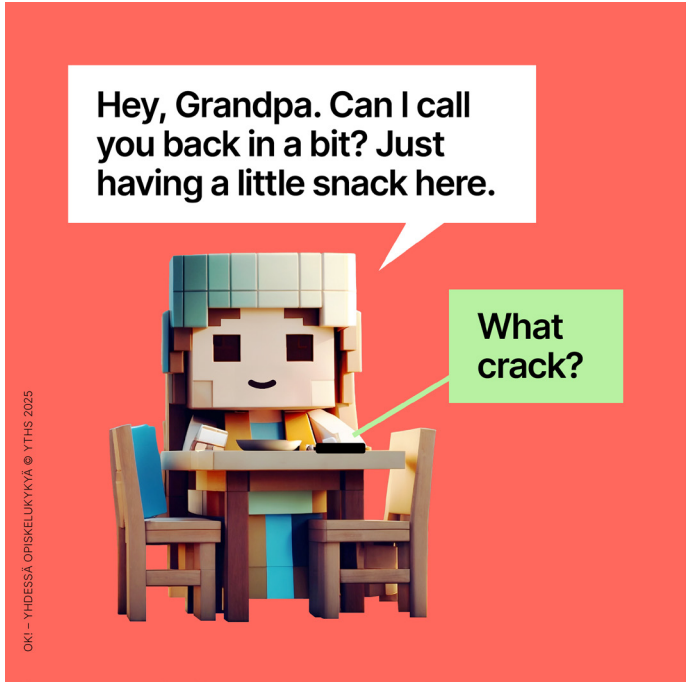
SLEEP



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.

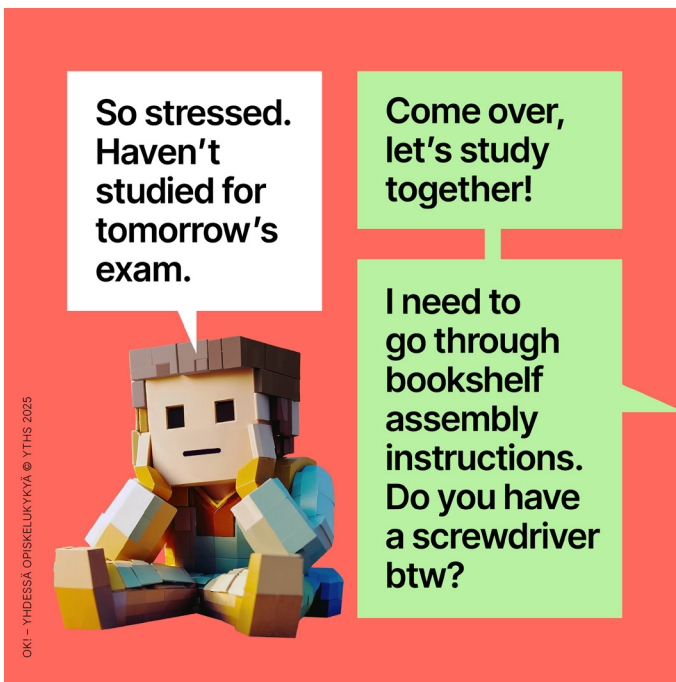
NUTRITION



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.

SOCIAL RELATIONSHIPS



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.

POSITIVE THINKING



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.

STRESS MANAGEMENT



Let it go

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

PLAN YOUR DAILY LIFE



Optimise objectives

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

OK! For better study abilities 2025-30



SCHEDULE



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.

OK! For better study abilities 2025-30



LEARN TO GET THINGS DONE



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.

OK! For better study abilities 2025-30

