



OK!

**För bättre
studieförmåga
2025–30**

Presentationsmaterial

OK!

För bättre
studieförmåga
2025–30

Man kan påverka sin egen studie- förmåga och det är möjligt att öka den.



Ta hand om dig själv:

Motion

1. Ta pauser från sittandet
2. Rör dig regelbundet
3. Återhämta dig och reglera vakenhetsnivå



Känn dig själv:

Sociala relationer

10. Stöd från familj, vänner och studiekamrater
11. Ensamhet
12. Studiegemenskapen i högskolan



Led dig själv:

Planering av vardagen

19. Balansera studier och fritid
20. Konkreta och realistiska mål
21. Skapa rytm med hjälp av rutiner



Sömn

4. Nöja dig inte med dålig sömn
5. Utan sömn fungerar inte vardagen
6. Bygg bra sömn under dagen



Positivt tänkande

13. Relatera problemen
14. Fokusera på lösningar
15. Lär dig att omorientera



Schemaläggning

22. Realistisk planering och flexibilitet
23. Prioritera
24. Uppdatera ditt vardagsschema regelbundet.



Näring

7. Ät regelbundet
8. Ge hjärnan energi för inläring
9. Ät tillräckligt, mångsidigt och på ett tillåtande sätt



Stresshantering

16. Fokusera på det du kan påverka
17. Använd stresshanteringsmetoder
18. Förändringar är en del av livet



Förmågan att få saken gorda

25. Mål ger riktningen
26. Dela upp uppgifterna
27. Kräv inte för mycket av dig själv



Hej, är du
i skolan?

Ja, faktiskt!
Typ.

Jag lyssnar
på en
föreläsning.



Upp och hoppa

Pausa pluggandet och sträck på benen minst en gång i timmen. För mycket stillasittande tar kål på koncentrationen, energin och inlärningsförmågan.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Pausa pluggandet och sträck
på benen minst en gång i timmen.**

Alltså, hur
höjer man
den här
bänken?

Vänta...
lite...
jag är strax...
klar!



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Få fart på musklerna

Gör fysisk aktivitet till en del av din vardag. Motionera minst två gånger i veckan, höj pulsen och ha kul. Regelbunden motion upprätthåller din grundkondition.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

Gör fysisk aktivitet till en del av din vardag. Motionera minst två gånger i veckan, höj pulsen och ha kul.

Vart är du
på väg?
Ett set till!

Det går
bara inte
i dag.



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Slappa mellan varven

Kom ihåg att lyssna på din kropp
när du tränar. Ta också tid för
återhämtning. På så sätt
förebygger du överträning.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Kom ihåg att lyssna på din kropp
när du tränar. Ta också tid
för återhämtning.**

Hur är
läget?

Tog en två
timmars tupplur.



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Lägg huvudet på kudden

Nöj dig inte med dålig sömn.
Håll koll på din vardagsrytm
och hur den påverkar sömnen.
De flesta sömnproblemen kan
lösas.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Nöj dig inte med dålig sömn.
Håll koll på din vardagsrytm och
hur den påverkar sömnen.**

Hallå! Jorden
anropar!

Sch!

Jag vilar
huvet.



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Ge hjärnan ledigt

Ansträng inte hjärnan mer än två timmar i taget. Att studera är tungt för hjärnan, och den behöver regelbundna pauser – även om du inte är fysiskt trött.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Ansträng inte hjärnan mer
än två timmar i taget.**

Nej, Ringo, ingen hundpark
i dag. Vi tar en runda i skogen,
jag behöver också motion.

Jo, och hund-
parken också,
inga ursäkter!



OK! - FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Kom i sömnform

Gör val under dagen som hjälper
dig att sova bättre. Du kan
förbättra sömnen genom att hålla
koll på dina vardagsrutiner och
hur de varierar.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025-30

**Gör val under dagen som
hjälper dig att sova bättre.**

Hej, morfar. Kan jag ringa
upp om en stund? Jag äter
mellanmål just nu.



Mellan
vadå?

Mat i rättan tid

Håll energin uppe och blodsockret i balans genom att äta regelbundet. Man tänker bättre när man inte är hungrig.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Håll energin uppe och blodsockret
i balans genom att äta regelbundet.**

Och vad är det här då?

Bro! Det är
en matcha-
brownie.



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Mata hjärnan

En varierad kost är bra för hjärnan.
Hälsosamma matvanor ger dig
mer energi och ork.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**En varierad kost är bra för hjärnan.
Hälsosamma matvanor ger dig mer
energi och ork.**

Va? Köpte
du chips?

Chilla. Jag
behöver
kolhydrater.



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Ät med gott samvete

Fundera över ditt förhållande till mat och ätande. En balanserad och tillåtande kost ger energi och kan vara en stressfri del av din vardag.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Fundera över ditt förhållande
till mat och ätande.**

Har du varit
ute i dag?

Typ. Fönstret
har varit öppet
hela dagen.



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Hör av dig

Vi har alla olika sociala behov.
Att ha sociala nätverk som passar
dig stöder ditt välbefinnande. Stöd
från människor omkring dig hjälper
dig att klara av de utmaningar du
möter i livet.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Vi har alla olika sociala behov.
Att ha sociala nätverk som passar dig
stöder ditt välbefinnande.**

All by myself...



I fred eller ensam?

Ibland gör det gott att vara för sig själv. Men om du känner dig ensam är det bra om du ser över din situation. Förändringen börjar med att du inser vad du vill få ut av relationerna med andra.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Ibland gör det gott att vara för sig själv.
Men om du känner dig ensam är det bra
om du ser över din situation.**

**Panik!
Har inte läst
ens en sida
till tentan
i morgon.**

**Kom hit, vi
kan plugga
tillsammans!**

**Jag måste
läsa manua-
len till min
nya bokhylla.**

**Förresten,
har du en
skruvmejsel?**



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Lär känna varandra

**Gå med i studentgrupper och
på evenemang när du kan.
Det skapar en känsla av gemen-
skap. En studiegemenskap ökar
studiemotivationen, minskar
ensamhet och stöder inläringen.**

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Gå med i studentgrupper och på
evenemang när du kan. Det skapar
en känsla av gemenskap.**



Höna eller fjäder?

Försök se små motgångar som en del av livet. En positiv attityd och att sätta saker i perspektiv ökar resiliensen och stöder studieförmågan.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Försök se små motgångar
som en del av livet.**

Jag har inte
fått gjort
nånting i dag.

Inte jag heller.
Nya tag
i morgon!



KAMRATSTÖD

Det löser sig

Försök hitta lösningar i stället för att oroa dig. Ett lösningsorienterat tänkande förbättrar studieförmågan och hjälper dig framåt.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Försök hitta lösningar i stället
för att oroa dig.**



Ta ny fart

Ändra dina planer om det behövs, och var flexibel. När du ser på din situation ur ett nytt perspektiv hittar du nya sätt att nå dina mål.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Ändra dina planer om det behövs,
och var flexibel.**

Är du inte stressad inför alla tentor?

Att stressa ändrar ingenting.

Vill du ha kaffe?



Släpp taget

Identifiera de bekymmer som du själv kan påverka. Lägg ditt fokus och din energi främst på dem och i mindre grad på resten.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Identifiera de bekymmer
som du själv kan påverka.**

*Borde du
inte ha gått
redan?*



**Jag skippade
det.**

**Behöver
chilla lite.**

Tagga ner

Stress uppstår när kraven överstiger de tillgängliga resurserna. När du förstår det här kan du se på stress ur ett nytt perspektiv och ta kontroll över situationen.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförståelse
2025–30

**Stress uppstår när kraven överstiger
de tillgängliga resurserna.**

Dags att
tagga ner
rejält...



OK! – FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Lugn som en filbunke

Håll dig lugn vid motgångar.
Du kan öva och bli bättre på att
hantera stress. När du inser att
du inte kan kontrollera allt kan du
lättare anpassa dig och känna
mindre oro inför förändringar.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Håll dig lugn vid motgångar.
Du kan öva och bli bättre på
att hantera stress.**

Oj, sov du?

Nä, samlar
motivation,
bara.



Omväxling förlöj

Växla mellan att prestera och göra ingenting. När livet innehåller både jobb, nöjen och vila håller du studiemotivationen uppe.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Växla mellan att prestera
och göra ingenting.**



Precisera målen

Sätt upp konkreta och realistiska mål för dina studier. Bestäm också tydliga deadliner för att nå dem.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Sätt upp konkreta och realistiska mål
för dina studier.**

Måste du
redan gå?

Japp. Bokar
tvättstugan.

Har du nåt
som behöver
tvättas?



OK! - FÖR BÄTTRE STUDIEFÖRMÅGA © SHVS 2025

Hitta rytmen

Skapa rutiner i vardagen och gör upp ett schema. Vardagen blir enklare, bättre organiserad och mer förutsägbar.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025-30

**Skapa rutiner i vardagen
och gör upp ett schema.**

Går en sväng till skolan.

Tar det
länge?

Kanske en
timme...

...max fem.
Eller sex.



Planera för det oväntade

Ibland är det svårt att planera och uppskatta hur mycket tid något tar. Se till att ditt schema är flexibelt och också tillåter överraskningar.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Se till att ditt schema är flexibelt
och också tillåter överraskningar.**

Jag borde träna, läsa till tentor,
gå till butiken, dricka te med
Sara, lämna in mina kursböcker
och uppdatera min laptop...

Tentor
och Sara.
Skipa
resten.

Prioritera det viktigaste

Fokusera på det viktigaste och mest akuta och skjut upp mindre brådskande uppgifter. Första prioritet är de uppgifter som orsakar störst problem om de försenas eller inte blir gjorda.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Fokusera på det viktigaste och
mest akuta och skjut upp
mindre brådskande uppgifter.**



Kolla kalendern

Kolla schemat för de närmsta dagarna och veckorna i god tid. Framförhållning och planer som uppdateras vid behov minskar stressen och hjälper dig klara målen.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Kolla schemat för de närmsta
dagarna och veckorna i god tid.**

- ☒ Boka ett grupprum
- ☐ Laddare till laptoppen
- ☐ Boka handledning
- ☐ Lunchträff kl. 12



Kryssa för och fortsätt

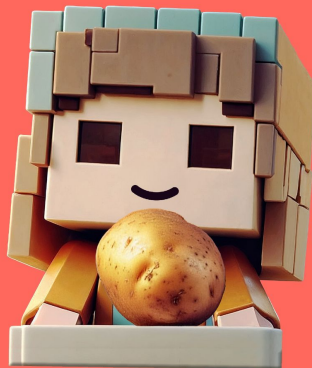
Sätt upp lång- och kortsiktiga mål för dina studier och följ med dina framsteg. Det gör dina studier mer organiserade och framgångsrika. En tydlig riktning ökar motivationen.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Sätt upp lång- och kortsiktiga mål för
dina studier och följ med dina framsteg.**

*En hög med potatis
skalar man en i taget.*



Ta det bitvis

Dela uppgifterna i mindre bitar.
Det hjälper dig se vad du behöver
göra för att nå ditt mål och gör det
lättare att komma i gång. När du
når dina delmål får du en känsla
av att ha lyckats.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Dela uppgifterna i mindre bitar.
När du når dina delmål får du
en känsla av att ha lyckats.**

Hur har
veckan
gått?

Nå, jag glömde
brillorna i ishallen
och skridskorna
på tåget.

Så en klar för-
bättring från
förra veckan!



Sånt händer

Kom ihåg: misstag är erfarenheter
som man kan lära sig mycket av.
Lägg märke till hur mycket du lärt
dig, och belöna dig själv för dina
framsteg.

Läs mer: yths.fi

OK! För bättre
studieförmåga
2025–30

**Kom ihåg: misstag är erfarenheter
som man kan lära sig mycket av.**

**Här kan du skriva ditt eget meddelande.
Se då till att ämnet anknyter till
OK-kampanjens teman och mål.**