



OK!

**För bättre
studieförmåga
2025–30**

Kampanjhandbok

Kära partner,

OK-kampanjen är ett samarbetsprojekt mellan SHVS och högskolorna i Finland. Den utvecklar studerandes studieförmåga och studiemiljöer och stöder läroanstalternas personals arbete. Tack för att du är med!

KGenom kampanjen

- **Studerandena** vid din läroanstalt känner till de faktorer som inverkar på deras studieförmåga och känner till grundläggande sätt att stärka sin egen studieförmåga. De vet att SHVS erbjuder stöd för att förbättra deras studieförmåga och de framskrider i sina studier. Studerande bibehåller sin studieförmåga under hela studietiden och kommer ut i arbetslivet med god förmågan att arbeta.
- **Personalen** får förberedd kommunikationsmaterial, information och nya idéer som stöder deras arbete. Arbetet inom studieförmågans förstärkning konkretiseras.
- **SHVS** får värdefullt stöd av dig i sitt eget arbete.

Inledning

Här är **ett hundra** finska högskolestuderande.



Källa: SHVS / TerveysStartti

47 av dem söker inte information om sin välmående eller sin förmåga att orka...



Källa: SHVS / TerveysStartti

43 kallas till en hälsokontroll på grund av undervikt eller fetma...



Källa: SHVS / TerveysStartti

och 25 motionerar inte alls på fritiden.



Källa: SHVS / TerveysStartti

50 studenter känner sig ensamma.



Källa: SHVS / TerveysStartti

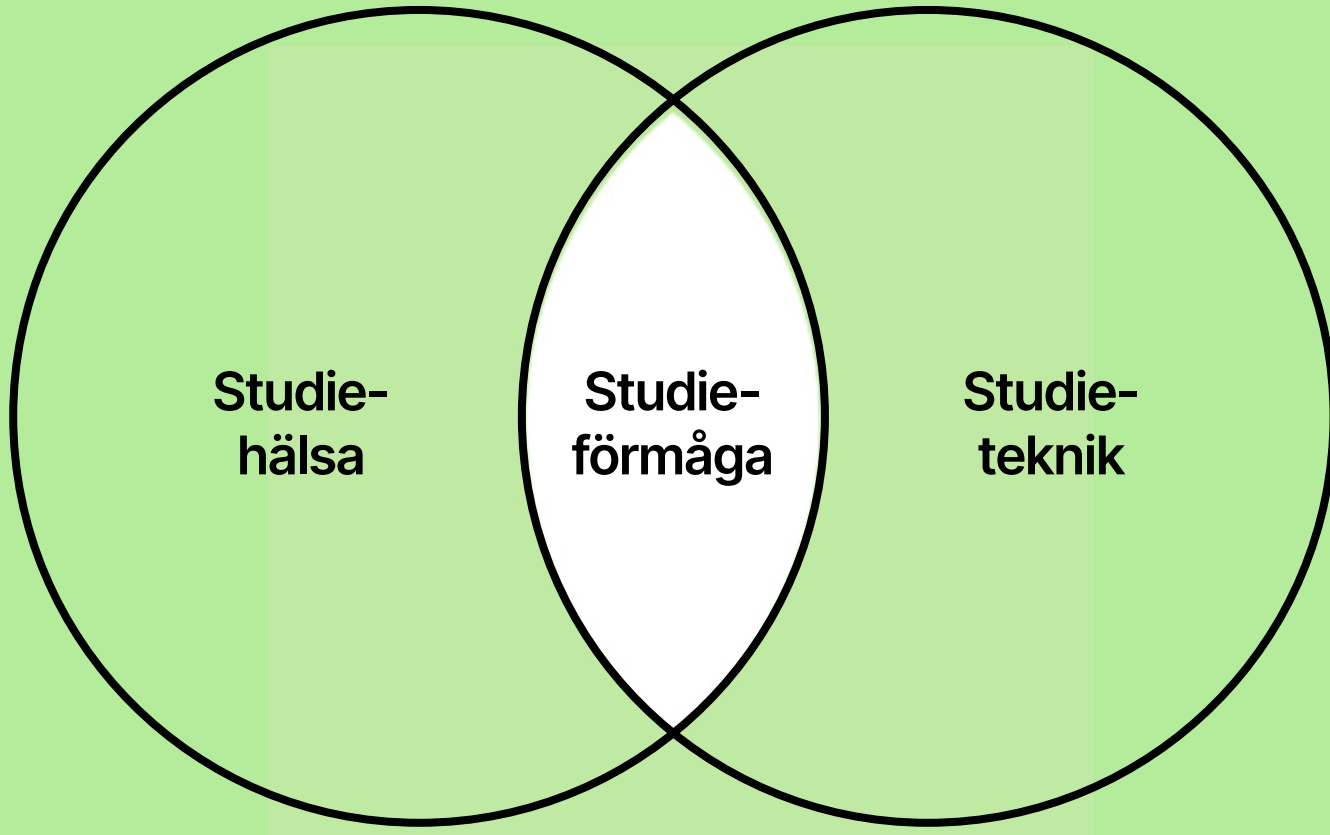
20 sover för lite.



Källa: SHVS / TerveysStartti

Syftet med OK-kampanjen är att främja studieförmågatänkande bland både studenter och personal i er högskola.

**Studieförmåga är
nyckeln till framtidens
arbetsförmåga**



Högskolestuderandes engagemang och utvecklande i studieförmågatänkandet



Kampanjens mål och etiska riktlinjer

Syftet med OK-kampanjen är att väcka och öka självinitierat "studieförmågatänkande" hos studenter och högskolepersonal i en positiv och uppmuntrande anda.

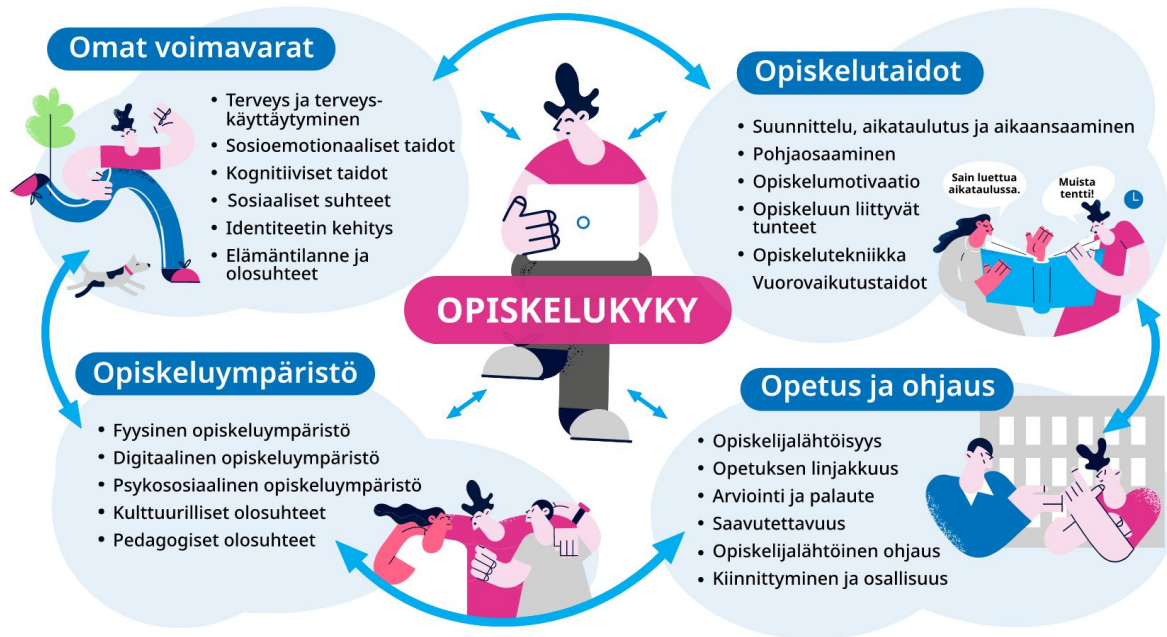
OK-kampanjens kommunikation innehåller inte moraliserande, dominerande, generaliserande, diskriminerande, kränkande eller könande språk – och inte heller ett sätt att tala som betonar individens brister eller problem.

Högskolorna kan också utnyttja kampanjens visuella profil och dess mallar i sin egen kommunikation. Se då till att även era egna budskap är relaterade till OK-kampanjens teman och mål.

Förfrågningar och ytterligare information:

YTHS kommunikation

Kampanjen baserar sig på modellen för studieförmåga



Kampanjmaterial och grafiska riktlinjer

Publicering och användning av materialet är tillåtet från och med 20.3.2025.

Tre områden att tänka på när det gäller studieförmågan*

1. Ta hand om dig själv

Studentlivet är hektiskt och fullt av utmaningar. För att behålla glädjen i vardagen är det viktigt att ta hand om sitt eget välbefinnande.

Att ta hand om sig själv är inte raketforskning, det handlar om små dagliga val och rutiner.

2. Känn dig själv

Att känna sig själv är en resurs för studeranden. Det hjälper hen att hitta sina egna styrkor och utvecklingsområden.

När egna identiteten formas reflekterar man ofta över sina personliga värderingar, relationer, karriären och mål i livet och försöker hitta ett sätt att leva som passar en.

3. Led dig själv

Självledarskap är en färdighet som kan läras. Det handlar om att sätta upp tydliga och realistiska mål, tidshantering, självdisciplin, förmåga att fatta beslut, självkännedom, engagemang, flexibilitet och att ta hand om sitt eget välbefinnande.

Självledarskap kan utvecklas bit för bit.

*Hämtad från modellen för studieförmåga.

Innehållsförteckning för OK-kampanjen

Teman och 27 ämnen i "informationsbulletinerna".

1. Ta hand om dig själv

Motion

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

Sömn

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

Näring

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

2. Känn dig själv

Sociala relationer

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

Positivt tänkande

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

Stresshantering

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

3. Led dig själv

Planering av vardagen

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

Schemaläggning

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

Förmågan att få saker gjorda

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

Logotyp

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

Typografi

I kampanjkommunikationen används tre olika snitt av det licensfria typsnittet InterTight samt motsvarande kursiver. Du kan ladda ner dem [här](#) (Google Fonts).

InterTight Black
InterTight SemiBold
InterTight Regular

InterTight Black italic
InterTight SemiBold italic
InterTight Regular italic

OBS! Använd inga andra tjockleksgraderna av typsnittet InterTight än de som nämns här.

Huvudrubrik:
InterTight Black

Ingress:
InterTight SemiBold

Mellanrubrik / Temarubrik:
InterTight Black

Brödtext:
InterTight Regular

Fotnot / Krediter:
InterTight Regular

Exempel på rubriksättning och användning av typsnitt:

Mata hjärnan

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

SÖMN

Sömn påverkar oss bland annat genom hur vi är, hur vi lär oss, hur vi beter oss och hur vår kropp fungerar.

OK-kampanjen är ett samarbetsprojekt mellan SHVS och högskolorna, som utvecklar studenternas studieförmåga och studiemiljöer samt stöder läroanstalternas personals arbete.

Kampanjfärger och deras användning

Textens färg är alltid svart, med undantag för hyperlänkar.

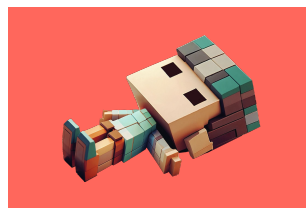
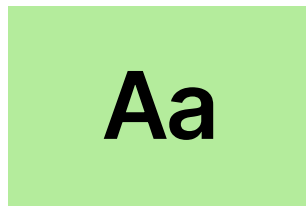
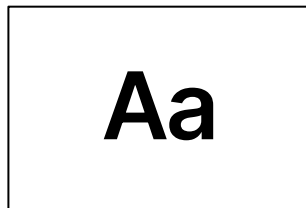
Använd text endast på vit eller ljusgrön yta.

Rött är en signal-/accentfärg som används enbart som bakgrundsfärg för illustrationsfigurer.

OBS!

- Använd inte färgad text!
- Placera ingen text på den röda färgytan!

RÄTT



Vit

RGB 255, 255, 255

HEX #ffffff

CMYK 0, 0, 0, 0

Ljusgrön

RGB 183, 241, 161

HEX #b7f1a1

CMYK 35, 0, 50, 0

Signalkröd

RGB 255, 104, 93

HEX #ff685d

CMYK 0, 70, 60, 0

FEL



OK-figurerna

Av varje figur har i genomsnitt producerats fyra olika variationer, totalt 46 bilder.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

Enrutningar

Illustrasjoner, eller "enrutninger", skildrer små påhittade händelser och situationer i vardagen för icke-stereotypa studentkaraktärer.

Syftet med bilderna är inte att utbilda eller lösa studenternas problem, utan enbart att fånga betraktarens uppmärksamhet och rikta den vidare till den instruktionstext och information som presenteras tillsammans med bilden.

Det finns totalt 27 rutor, på finska, svenska och engelska.



Temabilder

(Inom Metropolias eget OK-projekt skapades tre extra bilder.)



”Grupparbete”



”Chatt”



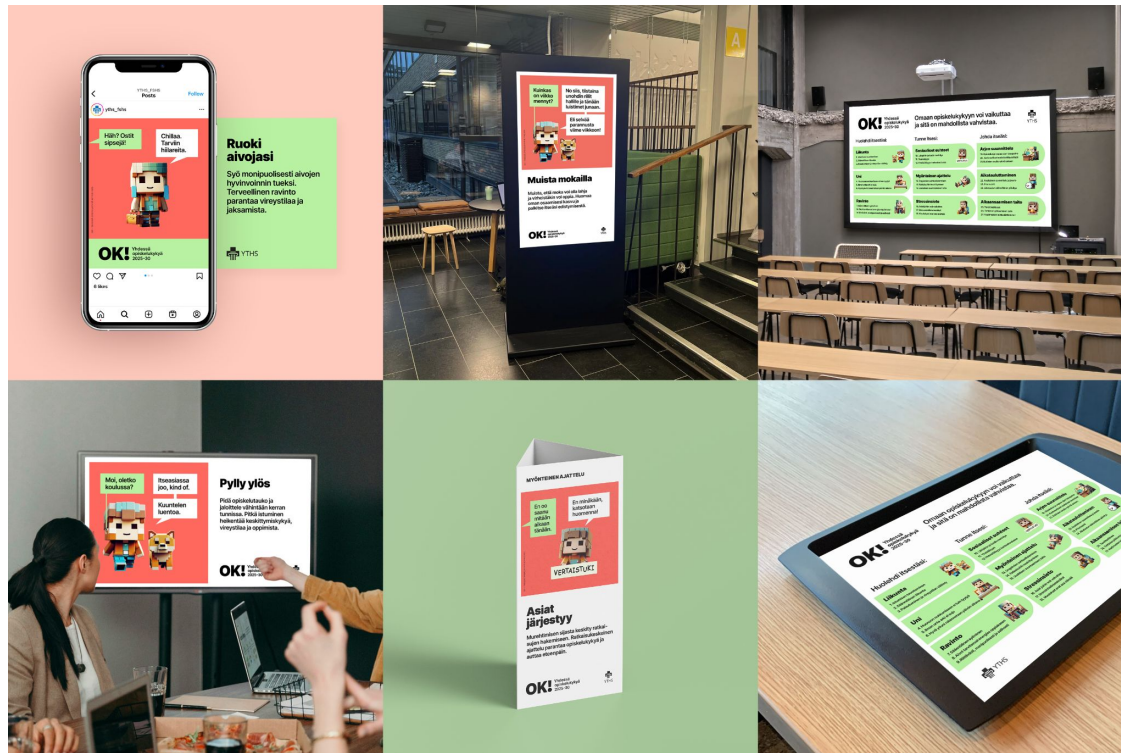
”Föreläsning”

Tillämpningar

Av de 27 infobläcken har det producerats grundmaterial för följande kanaler och tillämpningar, på finska, svenska och engelska.

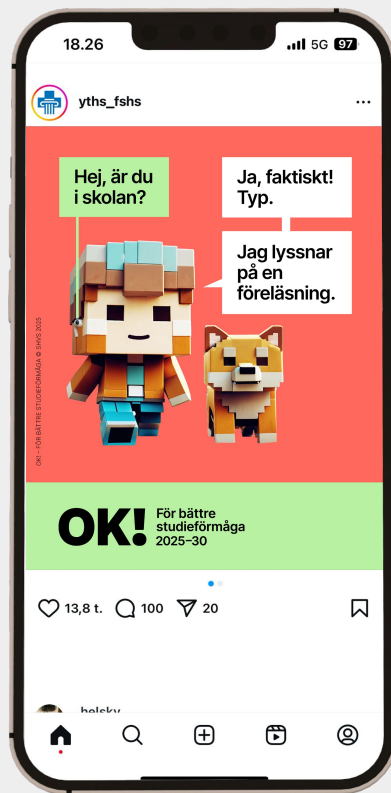
- **Instagram 4:5**
2 x 55 bilder för sociala medier
- **Digital display, vertikal 9:16**
Helhetsbild + 27 faktablad
- **Digital display, horisontell 16:9**
Helhetsbild + 27 faktablad
- **PowerPoint**
Helhetsbild + 2 x 27 diabilder
- **Bordstriangel**
3 st, trycks av SHVS
- **A4-utskrift**
Helhetsbild

Utöver detta erbjuder vi arbetsdokument för tillämpningarna (InDesign och PPT) för skolornas eget bruk.



Instagram

Totalt 2 × 27 "faktablad",
på finska, svenska och engelska.



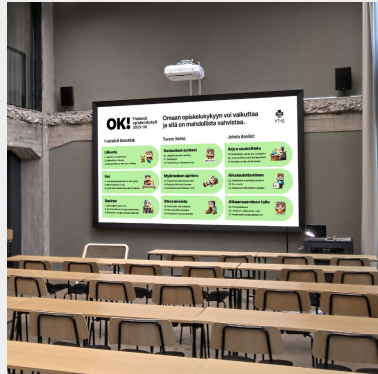
Upp och hoppa

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



Digitaala displayer, horisontellt

"Helhetsbild" + 27 bilder på finska,
svenska och engelska. Format 16:9

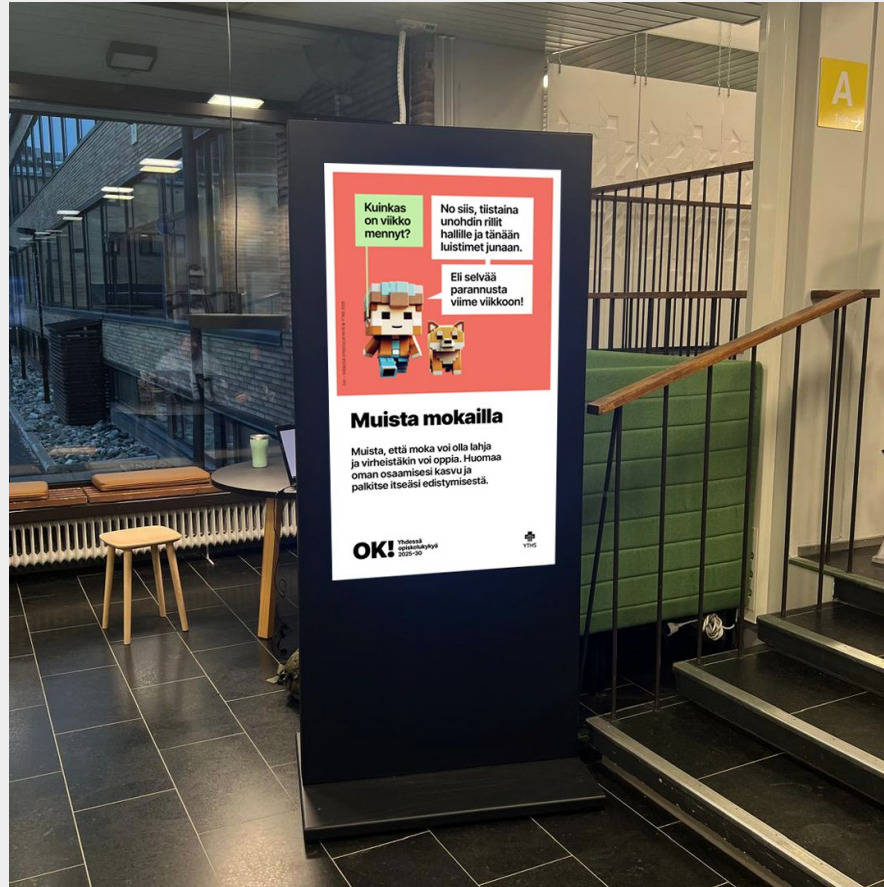


OK! För bättre studieförstå 2025–30



Digitala displayer, vertikalt

27 diabilder på finska, svenska och
engelska. Format 9:16



PowerPoint

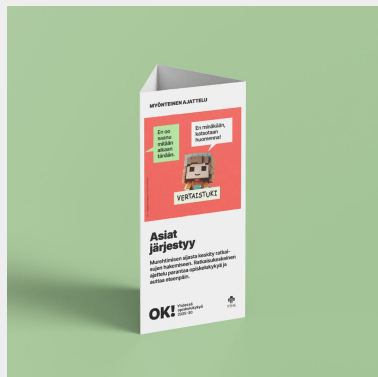
54 diabilder på finska, svenska och engelska. Format 16:9 (ppt).

Texterna är redigerbara och högskolornas experter kan fritt använda bilderna i sina egna presentationer.

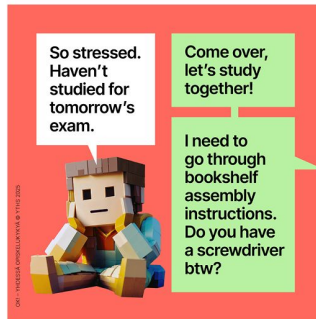


Bordstriangel

3 st på finska, svenska och engelska.
En sida 99 × 210 mm.



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.

OK! For better study abilities 2025–30



POSITIVE THINKING



PEER SUPPORT

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



STRESS MANAGEMENT



Coffee?

Let it go

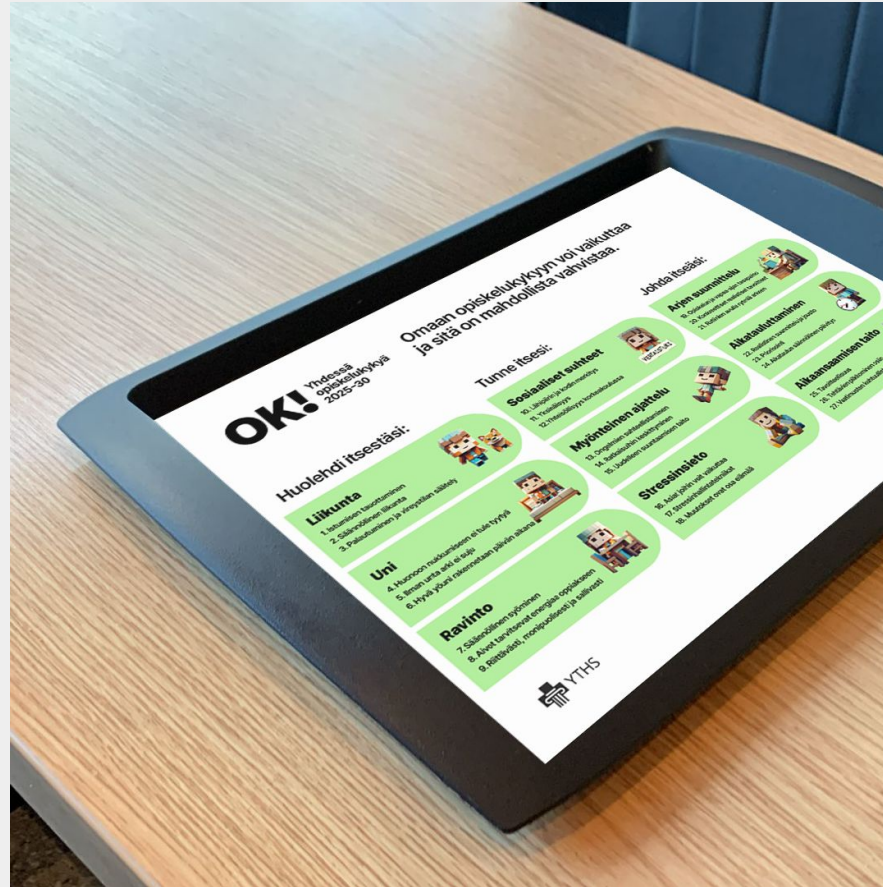
Identify those concerns that you can address yourself. Focus your resources on them, and less on everything else.

OK! For better study abilities 2025–30



"Helhetsbild"

Liggande A4-utskriftsfil (pdf)
på finska, svenska och engelska.



Högskolans fredsfärdigheter – kommunikationsmaterial

Metropolia yrkeshögskolas eget OK-projekt
för alla samarbetspartners att utnyttja.

Produkter:

- Tre nya illustrationsbilder (png)
- Bordstriangel, finska och engelska (pdf)
- Digitala skärmbilder, horisontellt, 2 × 3 st (png)
- Digitala skärmbilder, vertikalt, 2 × 3 st (png)
- Redigerbara arbetsfiler för materialet (InDesign)

MEIDÄN METROPOLIA



Rakentavasti ryhmätöissä

Oleta toisista hyvää ja kysy tarkennusta, jos jokin on epäselvää. Ystävällinen tulkinta on voimakas teko joka voi muuttaa sinut ja ympärilläsi olevat. Ystävällinen ele on tehokkain työkalu – se voi luoda ystäviä.

OK! Yhdessä
opiskelukykyä
2025–30



MEIDÄN METROPOLIA



Reilusti ryhmächatissa

Jokainen sana on valinta – käytä niitä siltojen rakentamiseen, älä muurien. Tunneäly ei ole vain itsensä ymmärtämistä, vaan myös toisten kunnioittamista ja kohottamista.

OK! Yhdessä
opiskelukykyä
2025–30



MEIDÄN METROPOLIA



Lempeästi luentosalissa

Turvallinen ilmapiiri on sitä, että kaikilla on hyvä olla läsnä omana itsenään. Työrauhaan liittyy yhteinen vastuu – ymmärretään erilaisuutta, arvostetaan yhteistä tilaa ja hyväksytään epäonnistumiset.

OK! Yhdessä
opiskelukykyä
2025–30



Pöytäkolmio

Det årliga priset "Tillsammans OK!"

En utmärkelse för en gärning eller verksamhet som stöder gemenskap. Satakunta yrkeshögskolas eget OK-projekt för alla samarbetspartners att utnyttja.

Produkter:

- Diplom
- Informationsmaterial, Instagram och webben

Hisspitch (utkast)

En god laganda och en uppmuntrande atmosfär utgör grunden för lärande och en trivsamt studie- och arbetsmiljö. SAMK har i sin strategi förbundit sig till att vara en kunnig och välmående högskolegemenskap där alla har möjlighet att lyckas och må bra. Därför vill vi lyfta fram och belöna gärningar och verksamhet som stöder studieförmåga och gemenskap bland studentgrupper och personalteam.

Tillsammans OK-utmärkelsen delas årligen ut till en studentgrupp och ett personalteam per campus. Lärarna föreslår studentgrupper som pristagare. Personalens medlemmar kan föreslå personalteam som pristagare.



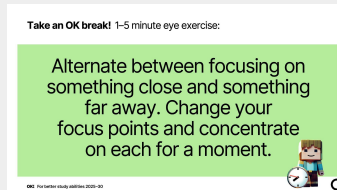
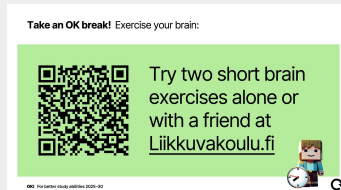
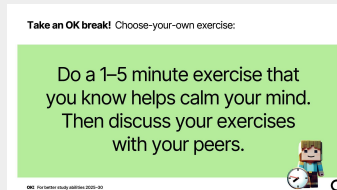
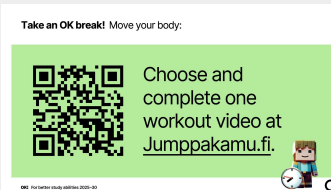
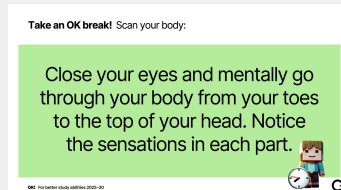
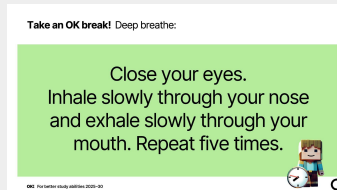
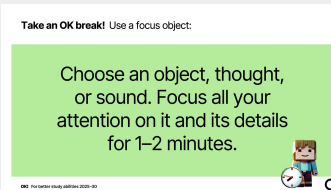
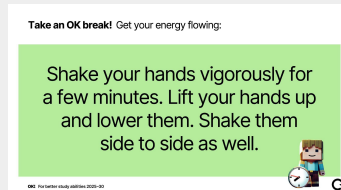
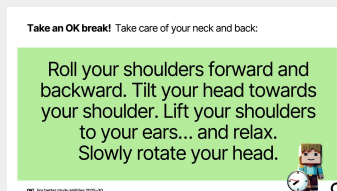
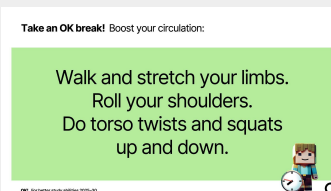
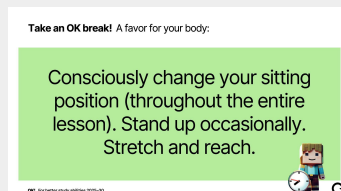
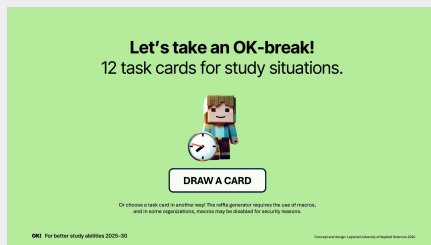
Ta en OK-paus, let's take an OK-break!

2 uppgiftskort för studiesituationer.

Lapplands yrkeshögskolas eget OK-projekt för alla samarbetspartners att utnyttja.

Produkter, finska och engelska:

- Digitala uppgiftskort och en kortlottogenerator (PPT) samt motsvarande
- 12 bilder för digital display (horisontell 16:9, jpg)



Vi tackar alla experter vid pilothögskolorna samt de studenter som deltagit i planeringen av kampanjen och utvecklingen av materialet för deras värdefulla insats.