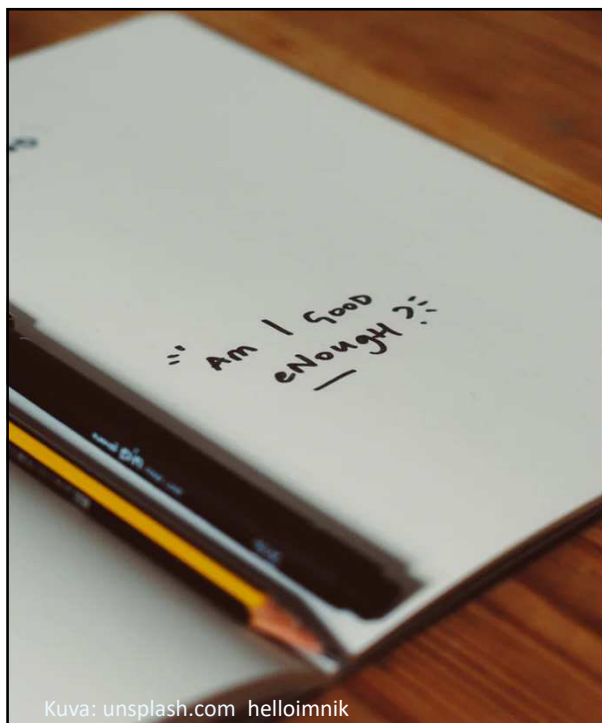


13 Opiskeluhyvinvointi ja stressi

Kuva: unsplash.com kuva: Agence Olloweb

sanoma pro

Terve1



Kuva: unsplash.com helloimnik

Terve1

Mitä on opiskeluhyvinvointi?

Mitä itsensä johtaminen tarkoittaa?

Milloin stressistä on hyötyä?

Minkälaisia stressin hallintakeinoja olet käyttänyt?

sanoma pro



Unsplash kuvaa: Mika Korhonen

Terve1

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka vaikuttaa opintojen sujuumiseen, opiskelutuloksiin sekä siihen, viihtyykö hän oppilaitoksessa.

sanoma pro

Opiskelukykymalli

Terve1

Omat voimavarat

- terveys
- itsetuntemus
- iloa ja hyvinvointia tuottavat asiat
- elämänhallinta
- selviytymisen keinot
- sosiaaliset suhteet

Opetus ja ohjaus

- opetus
- opetuksellinen osaaminen
- yksilöllinen ja yhteisöllinen ohjaus
- tutorointi

Opiskelukyky

Opiskeluympäristö

- fyysinen: tilojen ja välineiden toimivuus ja terveellisyys, ergonomia
- psykososiaalinen: yhteisöllisyys, kannustavat sosiaaliset suhteet, ei kiusaamista, tasapuolinen kohtelu
- oppilaitoksen yhteisöt, opiskelijakunta
- opiskelijoiden omat yhteisöt

Opiskelutaidot

- oppimistavat
- ajattelun taidot
- yhteistyötaidot
- ajankäyttö
- opintojen suunnittelu
- motivaatio
- opintojen eteneminen

Lähde: www.opiskelukyky.fi

sanoma pro



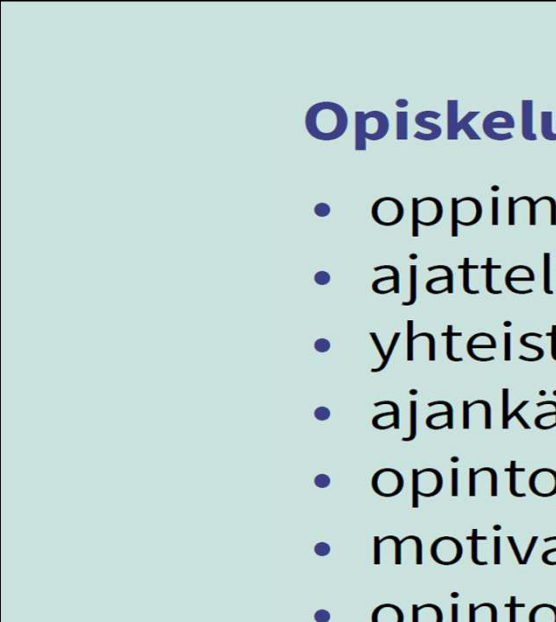
Terve1

Omat voimavarat

- terveys
- itsetuntemus
- iloa ja hyvinvointia tuottavat asiat
- elämänhallinta
- selviytymisen keinot
- sosiaaliset suhteet

Kuva unsplash Ethan Hu

sanoma pro



Terve1

Opiskelutaidot

- oppimistavat
- ajattelun taidot
- yhteistyötaidot
- ajankäyttö
- opintojen suunnittelu
- motivaatio
- opintojen eteneminen

sanoma pro



Arvioi
Analysoi
Vertaa
Sovella
Pohdi
Perustele

Terve1

sanoma pro

Kuva: unsplash K8



Terve1

Ohjaus ja opetus

- Opetuksellinen osaaminen
- Yksilöllinen ohjaus
- Yhteisöllinen ohjaus
- Tutorointi

sanoma pro

Kuva: unsplash Taneli Lahtinen

KUUKAUKO Terveystieto
Terve1

Opiskeluympäristö

- fyysinen: tilojen ja välineiden toimivuus ja terveellisyys, ergonomia
- psykososiaalinen: yhteisöllisyys, kannustavat sosiaaliset suhteet, ei kiusaamista, tasapuolinen kohtelu
- oppilaitoksen yhteisöt, opiskelijakunta
- opiskelijoiden omat yhteisöt

s a n o m a pro

KUUKAUKO Terveystieto
Terve1

Itsensä johtaminen = kykyä ohjata omaa toimintaansa niin, että saa aikaiseksi itselleen ja muille merkityksellisiä asioita samalla, kun elää tasapainoista elämää.



Menestyville opiskelijoille yhteistä: sinnikkyys, taito motivoida itseä ja rohkeus tehdä opintoja koskevia valintoja.

Kuva: Unspalsh Markus Spiske

s a n o m a pro

Terve1

Eustressi= hyvää stressiä

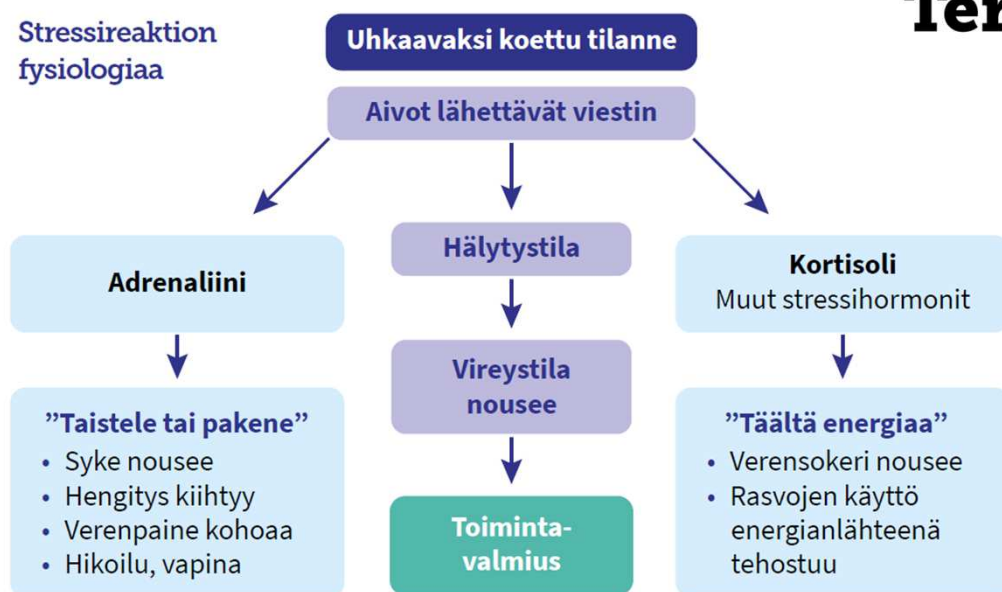
Pitkään jatkunutta tai voimakasta stressiä kutsutaan **distressiksi**.

Kuva: unsplash.com Zac Durant

sanoma pro

Terve1

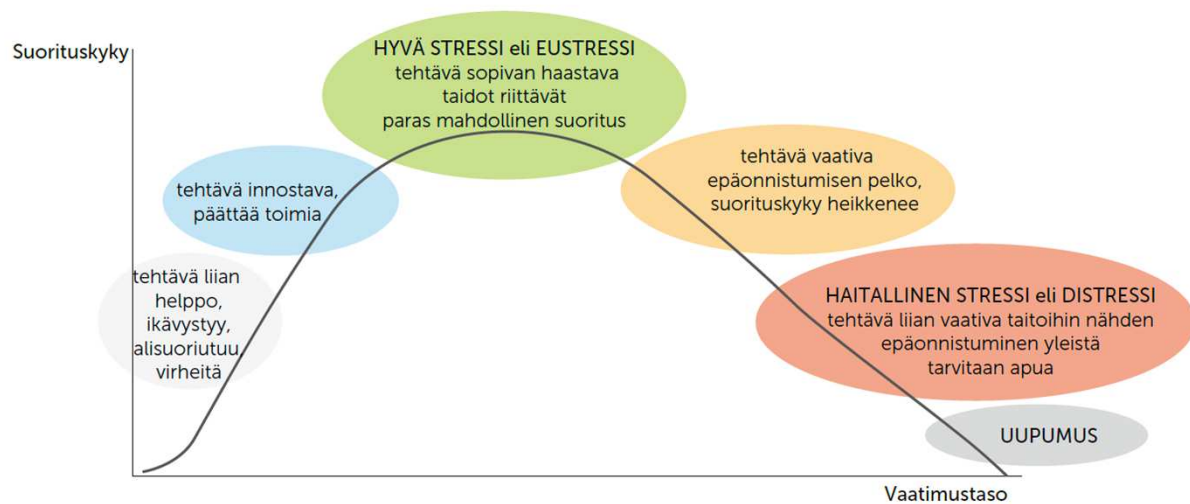
Stressireaktion
fysiologiaa



sanoma pro

Stressin vaikutus suorituskyykyyn

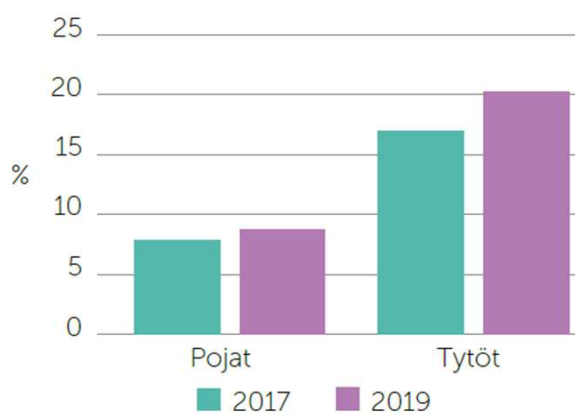
Terve1



sanoma pro

Lukiolaisten koulu-uupumuksen yleisyys (%)

Terve1



sanoma pro

