

# HYVINVOINNIN TUEKSI ELÄMÄNTAITOJA

Voit pitää huolta itsestäsi:  
**Harjoittele elämäntaitoja.**

Voit kehittää omaa  
MOTIVAATIOTASI.



- Et voi pakottaa itseesi motivaatiota, mutta voit houkutella itsesi motivoitumaan.
- Säätelä itse omaa asennettasi.
- Huomaa, että monet asiat voivat olla tärkeitä.
- Ohjaa itseäsi: kiinnostu riittävästi siitä mitä on opittava.
- Lisää [opiskelumotivaatiosta Ylen Oppiminen:ssa](#)

## Harjoittele MOTIVOITUMISTA

\* Kokeile: [Tee opiskelusta hausempaa lukiolaisen vinkkien avulla, Laudatur-net-blogi](#)

\* Ymmärrä ajattelutapasi vaikutuksia: [Pyri rajoittamaan huonojen ajatusten valtaa mielessäsi, Oiva-mieli kuuntelu-harjoitus](#) 2.39 min

\* Auta keskittymistäsi käytännössä: [4 vinkkiä, joiden avulla parannat keskittymiskykyäsi. Duunitori.](#)

\* Selvennä itsellesi: [Miten itse voi säädellä motivaatiotaan \(ENGLANNIKSI\)., Rönin Owl video](#) 5 min (Voit lisätä automaattisen engl.tekstin..)

Taitavoidu: [Huomioi opiskeluusi vaikuttavia monia asioita. Virtaa opiskeluun-](#) video 9.46 min. [Helsingin avoin yliopisto.](#)

**HAE LISÄÄ netistä:** esim. motivaatio, motivaatioharjoitus, opiskelumotivaatio. Kun löydät hyviä vinkkejä, poimi niistä uusia tarkempia hakusanoja jatkoetsintään.

Voit kehittää  
AJANKÄYTTÖÄSI,  
vaikka et voi hallita  
aikaa.



- Tiedosta mihin aikasi kuluu!
- Pyri käyttämään aikaasi eniten siihen, mikä on tarpeellista ja mitä pidät tärkeänä.
- TUTKI: [Runsaasti syitä ja keinoja pyrkiä kehittämään ajankäyttöään. Nyyti.fi](#)

## Harjoittele AJANKÄYTTÖÄ.

- Käytä KALENTERIA: Suunnittele ajankäyttöäsi ja tue muistiasi (Esim. kaupasta lukuvuosi-kalenteri, netissä [Microsoft To Do](#) ja [Evernote](#) tai tee käsin [bulletjournal](#)).
- Keskity asiaan: [Pomodoro-tekniikalla jaksota tekeminen ja tauot keskittymiseen sopiviksi](#). Video 1,28 min.  
Duunitori
- Torju aikavarkaita: [Mitkä toisarvoiset asiat vievät huomaamatta aikaasi ja miten tehdä toisin? Valmiina-blogi](#). Iina Lempinen.
- Rutiinit kuntoon: [Mitä rutiinejasi kannattaisi muuttaa vuorokaudessasi?](#) Terve Koululainen.

**Hae lisää** hakusanoilla: ajanhallinta jne.  
Rajaa sopivaksi aika, jonka käytät tiedonhakuun

Vältä  
VITKUTTELUA  
niin säästät  
voimiasi.



- Vitkuttelu eli vetkuttelu eli prokrastinaatio eli asioiden perusteeton lykkääminen haittaa opiskelua ja muuta elämää sekä vie paljon voimia.
- Varsinkin suuria ja / tai haastavia tehtäviä lykätään ja paetaan pieniin ja helpompiin,
- TUTKI: [Poista etukäteispaineita ja kehitä itsekuria, niin vähennät vitkuttelua. Nyyti.fi](#)

Harjoittele:  
VÄLTÄ  
VITKUTTELUA

- Älä syytä itseäsi: [Vitkuttelu on yleinen, mutta turhaa kärsimystä tuottava ja muutettavissa oleva tapa. Tiede-lehti.](#)
- Kolme keskeistä keinoa: [Pura tavoite osiin, palkitse onnistumisista ja salli itsellesi epätäydellisyys](#) . Yle oppiminen.
- Ota tukijoita avuksi: [Aseta deadlineja ja kerro toisille tehtävästäsi](#) . Saat painetta ja kannustusta. Työterveyslaitos
- Kehitä aloitusrituaali: [Aloittamiskynnyksen ylitys keskeistä.](#)
- Kokeile tekemistä toisin kuin yleensä: [Tee tuotos toisia varten tai muuten vaan näkyväksi ilman liian korkeaa rima.](#) Katariina Helénin vlogi.

#### Harjoitus:

Hae tietoa jostain sinulle nyt tärkeästä tehtävästä. Samalla tunnista **kuinka hyvin pysyt asiassa** etkä lähde turhille sivuille tai someen.

Siedätä itseäsi:  
Kohtaa  
JÄNNITYKSESI



- Jännitys saattaa rajoittaa toimintaasi esim.kun esiinnyt tai teet koetta. Voit oppia hillitsemään jännitystä.
- Älä väistä jännittävää tilannetta, vaan kohtaa se. Harjoittele asia ensin tai ota kaveri tueksi.
- TUTKI: [Jännittäminen on luonnollista](#). Nyyti ry.



Harjoittele:  
Kesyttä  
JÄNNITYKSESI.

- Testaa: [Minkä asteista jännitystä koet? Sos. jännityksen itsearviointi nuorille, Mielen terveystalo](#)
- Selvitä: [Ovatko tyypilliset ajatusvirheet vaikuttamassa jännitykseesi? Nuorten mielen terveystalo](#). Jos ovat, niiden tiedostaminen voi torjua niiden vaikutusta.
- Tutustu: [Miten kiusaamista ym.kokenut Kirsikka vapautui jännittämisestä? Mieli ry.](#) Videohaastattelu tai teksti.
- Jännityksen lähestyessä tai sen jälkeen: [Rentouta lihasjännitys \(Mielen terveystalo, 5,28 min\)](#)
- Neuvoja ja linkkejä: [Miten vähentää jännitystä? Oppimisvaikeudet.fi](#)

**Hae lisää:**

apusanoilla sosiaalinen jännitys, irti sosiaalisesta jännityksestä jne.

**Varmista, että lähde on riittävän luotettava**  
(esim.viranomainen tai tunnettu järjestö).

Anna STRESSIN  
antaa virtaa,  
mutta ei  
lamaannutaa



- Stressi valpastuttaa ja vireyttää tekemään parastaan, mutta jos se jatkuu pitkään, se vie voimia ja terveyttä.
- Ala muuttaa tilannettasi viimeistään silloin, kun stressi häiritsee keskittymistäsi ja untasi.
- Lisää: [Stressin oireista ja merkityksestä.](#)  
[Oppimisvaikeus.fi](http://Oppimisvaikeus.fi)

Harjoittele  
STRESSIN  
sääteilyä.

- Testaa: [Kuinka stressaantunut olet? Työterveyslaitos](#)
- Selvitä: [Kuinka herkkä olet stressille. Mielenterveysseura.](#)
- Mieti mielessä: [Harjoitus – Rentouta ajatuksesi. Mielenterveystalo.](#) 5.28 min
- Koe kehossa: [Tietoinen venyttely rentouttaa. Mieli ry.](#) 6.16 min
- Tee tärkeysjärjestystä: [Sijoita nelikenttään tehtävää. Duunitori.](#)
- Toimi: [Keinoja poistaa pahaa stressiä. Duodecim.](#)
- Kokeile: [Löydä itsellesi sopiva rentoutusharjoitus. Nytyi ry.](#)

**Hae lisää** käyttäen **tarkennettua hakua:**  
Rajoita haku juuri aiheeseen sopiviin sivuihin.

**ELÄMÄNTAITO:**  
Keino vaikuttaa  
omaan elämään.



- Kokemukset siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään ja että elämän perusasiat ovat tasapainossa, ovat tärkeitä..
- Se miten itse suhtautuu elämään ja sen myllerryksiin vaikuttaa kokemukseen ja toisinpäin.
- TUTKI: [Elämänhallinta NettiNappi Oulun kaupunki](#)

Tietoa ja  
harjoituksia  
tukemaan  
elämäntaitoasi.

- Elämäntaidot auttavat suhtautumaan ja vaikuttamaan omaan elämään rakentavasti.
- [Opi elämäntaitoa - Nyyti.fi on laaja tieto- ja harjoituspaketti oman hyvinvoinnin ylläpitoon ja kohottamiseen](#) tai melkein sama [pdf-version:a Ole oman elämäsi tähti.](#)
- [Oman mielenterveyden vahvistaminen \(Mielenterveystalo\)](#) voi tukea elämääsi silloin  
kun olet opiskelija tai  
kun olet työntekijä tai  
kun et ole kumpaakaan vaan jotain muuta.

# TEHTÄVÄ: APUA AJANKÄYTTÖÖN

Katso [Duunitorin videolta TOP 3 menetelmää ajanhallintaan](#) ja

**arvioi: Mikä keino olisi tässä vaiheessa hyödyllisintä opiskelusi avuksi?**

- **Järjestän opiskeluajan, jolloin keskityn ilman häiriöitä.**
- **Suunnittelen päivän tehtävien määrän sopivaksi.**
- **Laitan tekemisiä tärkeysjärjestykseen.**

**Kerro valittu keinosi kaverille ja perustele miksi se on hyvä sinulle.**

TEHTÄVÄ.  
Hyvinvoinnin tueksi  
elämäntaitoja.

KAIKKEA HYVÄÄ  
ELÄMÄÄSI  
NYT JA AINA!

