

1 Opiskelijaelämä ja ruokailu

Pohdi, miten ruokailusi on muuttunut opintojen aloittamisen jälkeen.

2 Oma ruokarytmini

Millainen on oma ruokarytmi?

Oletko huomannut syömisen/syömättömyyden vaikuttavan vireystilaasi tai mielialaasi?

3 Minkä haluaisin olevan toisin?

Haluatko joitakin muutoksia ruokailuusi? Mitä?

4 Oletko tunnesyöjä?

Miten mielialan vaihtelut vaikuttavat syömiseesi?

5 Hyvä yöuni tulee hyvästä päivästä

Millainen on hyvä päiväsi, jota seuraa hyvä yöuni? Voit miettiä niitä kertoja, jolloin olet nukkunut hyvin ja herännyt aamulla levänneenä. Millainen edeltävä päivä on tuolloin ollut? Löydätkö joitakin yhteisiä tekijöitä hyvää yötä edeltäneistä hyvistä päivistä?

6 Huono päivä vaikuttaa myös yöuniin

Millainen on huono päivä unesi kannalta?



7 Opiskelijaelämä ja uni

Seuraavassa on esitetty väittämiä opiskelijaelämään ja uneen liittyen. Valitse yksi tai useampia, joita pohdit tarkemmin. Väitteen perässä on apukysymys, jonka kautta voit halutessasi lähteä työstämään väitettä.

Väite 1. ”Ei vaan ehdi nukkua, kun on niin paljon, mitä pitää hoitaa.”

Voit pohtia, miksi nukkuminen olisi kuitenkin tärkeää.

Väite 2. ”Jos nukkuisi enemmän, opinnot ehkä sujuisi paremmin eikä tarvitsisi illalla tehdä kaikkea.”

Voit pohtia, miten voisi järjestää enemmän aikaa nukkumiselle.

Väite 3. ”Jos on vaikea rentoutua, niin on myös vaikea nukahtaa.”

Voit pohtia, miten itse voi vaikuttaa rentoutumiseen ja edesauttaa nukahtamista.

Väite 4. ”Opiskelijakämpässä ei aina vaan ole mahdollista nukkua, kun on niin paljon melua.”

Voit pohtia, mitä voisit itse tehdä tilanteelle.

Väitteiden lähde: Hengailulta/2015

8 Nukkumisen hyödyt

Mitä etuja riittävästä levosta on sinulle?

LIKKUMISEEN LIITTYVÄT TEHTÄVÄT 9–12

9 Millainen liikkuja olet?

Mikä on mieluisin tapasi liikkua?

10 Lisää arkiliikuntaa päiviin

A. Valitse sivulta 31 koostetuista liikuntavinkeistä jokin vinkki, jota lähdet toteuttamaan ensi viikolla.

Merkitse se viikkokalenteriisi.

B. Miten muuten voisit lisätä arkiliikuntaasi?

11 Liikunnan vaikutukset minussa

A. Millaisia vaikutuksia olet itse huomannut saavasi liikunnasta?

Mieti paitsi myönteisiä vaikutuksia, myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia.

B. Pohdi vielä tarkemmin, mitkä asiat vaikuttavat liikunnan hyviin tai huonoihin vaikutuksiin. Esimerkiksi kaverit tai heidän puute, liikunnan mielekkyys, liikunnan tempo tai oma jännittyneisyys voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntakokemukseen kaikinensa.

12 Työkykyni tulevaisuudessa

A. Pohdi, millaista työkykyä tarvitset tulevassa ammatissasi?

B. Mitä voit nyt jo tehdä sen eteen, että työkykysi on hyvä siinä vaiheessa, kun siirryt työskentelemään ammatissasi?



13 Mukavia hetkiä ja tekemistä

A. Seuraavassa on esimerkkejä siitä, millaisia mukavat hetket voivat olla. Rengasta näistä listatuista mukavista asioista ne, mistä sinäkin pidät ja jotka ovat toteutuneet viimeaikoina.

- Lähetin tärkeän e-mailin.
- Tein hyvää pullaa.
- Nukuin päiväunet.
- Keskustelin opiskelukaverin kanssa.
- Tuttu otti yhteyttä.
- Sain vihdoin sovittua tapaamisen kaverin kanssa.
- Ystävä tarjosi lounaan.
- Pelasin korttia.
- Heräsin virkeänä ja hyvillä mielin.
- Hyvä läppä luennolla.
- Tein eväät lounaaksi.
- Luin artikkeleita netissä.
- Juttelin vieraan kanssa bussipysäkillä.
- Hymy, halaus ja pusu.
- Juoksulenkki.
- Itsetehty jalkahoito.
- Hymy tietyltä ihmiseltä.
- Sain kirjoitetuksi esseetäni.
- Kevään eka pyöräily töihin.
- Hyvin mennyt tentti.
- Tein hyviä kirppislöytöjä.
- Aurinkoinen kahvihetki terassilla.
- Illallinen perheen kanssa.
- Puhelu äidin kanssa.
- Se hetki, kun poikaystävä tuli kotiin.
- Aurinko paistoi.
- Näin pitkästä aikaa muutamia kivoja ihmisiä.
- Mukava kahvitaukio kavereiden kanssa.
- Kaveri kiitti, kun pidin ovea auki.
- Kiva hetki kummipojan kanssa piristi.
- Vapaapäivä.
- Tutkimussuunnitelman valmistuminen.
- Sain kehuja laittamastani ruuasta.
- Ehdin syödä aamupalan.
- Oli tosi kivaa tavata uusia ihmisiä.
- Uusi kesämekko.
- Tuntuu siltä, että kandini edistyy.
- Loistin aamukokouksessa.
- Kadonnut tavara löytyikin.
- Sain kuulla, että hiukseni ovat erityisen hyvännäköiset tänään.
- Myöhästyin yhtä aikaa tutun kanssa, jaettu nolouden tunne.
- Kaunis aamu.
- Tuli tyytyväinen olo, kun teki ahkerasti kotitöitä.
- Olin hyvissä ajoin Elämäntaitokursseilla.
- Sain vihdoinkin pyykkivuoron opiskelija-asuntolan pesutuvasta.
- Kireät välit erään kanssa tuntuivat höllentyvän.
- Sain työt tehtyä.

Lähde: Elämäntaitokurssit syksy 2014/kevät 2015

B. Kirjaa ylös muutama mukava hetki, jotka aiot järjestää itsellesi seuraavan viikon aikana.

14 Omat mukavat hetkeni

Tälle sivulle voit kirjata ylös viikoittain kokemiasi mukavia hetkiä. Voit kirjata vaikkapa jokaisen Elämäntaitokurssin kerran jälkeen, mitä mukavia hetkiä sinulle tulee mieleen menneeltä viikolta. Näin näet, mitkä asiat tuovat sinulle mielihyvää ja huomaat, että mukavia asioita onkin aika paljon. Voit palata tarkastelemaan listaasi aina, kun mieliasiasi on maassa.