

Opiskelijoiden

**MIELEN-  
TERVEYS-**

päivä

**13.4.2022**

**#Aivan**

**Hyvä**



## Logot eri kielillä

Ruotsinkielinen ja englanninkielinen kampanjamateriaali on ladattavissa kampanjasivulta.

Svenskspråkigt kampanjmaterial kan laddas ner från kampanjsidan.

Campaign material in English can be downloaded from the campaign site.

Dagen för  
**PSYKISK**  
**HÄLSA** bland  
studerande  
**13.4.2022**

Students'  
**MENTAL**  
**HEALTH**  
Day **13.4.2022**

# Mistä on kyse?

Opiskelijoiden mielenterveyspäivä järjestetään taas tänä keväänä. Tämän vuoden kampanjateema on myötätunto ja sen merkitys opiskelijoiden jaksamiseen ja yhteisöllisyyteen.

Päivää vietetään keskiviikkona 13.4. ja sen ympärillä kampanjoidaan somessa 7.-14.4.2022. Tarkoituksena on herättää keskustelua opiskelijoiden mielenterveydestä sekä kutsua kaikki mukaan toimimaan mielen hyvinvoinnin puolesta.

Opiskelijoiden jaksaminen on hätätilassa ja opiskelijoiden hyvinvointiin on panostettava välittömästi. Voimme kaikki tehdä myötätuntoisia tekoja vahvistaaksemme omaa ja toisten hyvinvointia.

Teot voivat olla konkreettisia myötätuntoisia tekoja arjessa tai osallistumista somekeskusteluun #AivanHyvä tunnisteella. Somessa voi jakaa ajatuksia myötätunnon merkityksestä, kannustaa muita myötätuntoiseen toimintaan tai osallistua kampanjan viralliseen #AivanHyvä -somehaasteeseen.

Kampanjan taustavoimana toimii Opiskelijahyvinvointiverkosto, jonka koordinoinnista Nyyti vastaa.

# #Aivan Hyvä

**-somehaaste**

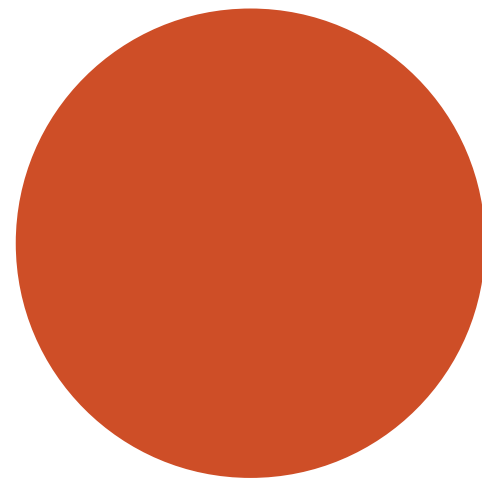


Saat tehdä mokia, epäonnistua ja olla vähemmän täydellinen. Sinä olet **#AivanHyvä** juuri sellaisena kuin olet. Sinä riität.

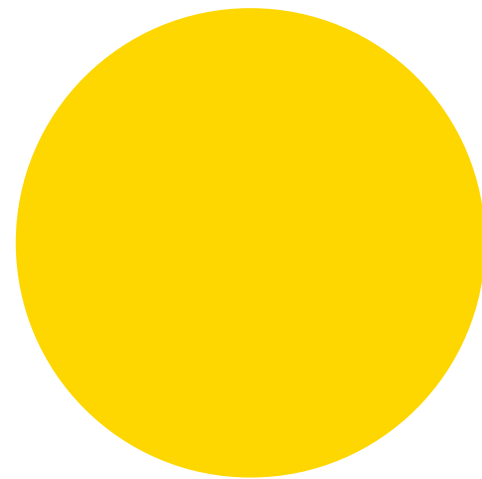
Osallistu Opiskelijoiden mielenterveyspäivän kampanjaan 7.-14.4.2022 jakamalla oma kuva, video tai tekstimuotoinen kokemus oman arkesi epätäydellisyydestä. Merkitse sisältösi hashtagilla **#AivanHyvä** ja **#OpiskelijoidenMielenterveyspäivä**. Kannusta ja täägää tuttaviasi tai eri tahoja tekemään samoin.

Laskemalla rimaa ja luopumalla täydellisyyden tavoittelusta lisäämme myötätuntoa paitsi itseämme myös muita kohtaan. On helpompi kohdata muita ja vähentää omia paineita, kun ei tarvitse esittää elävänsä kiiltokuvamaailmassa. Yhdessä olemme aivan hyviä muuttamaan asioita! Sinä olet **#AivanHyvä**

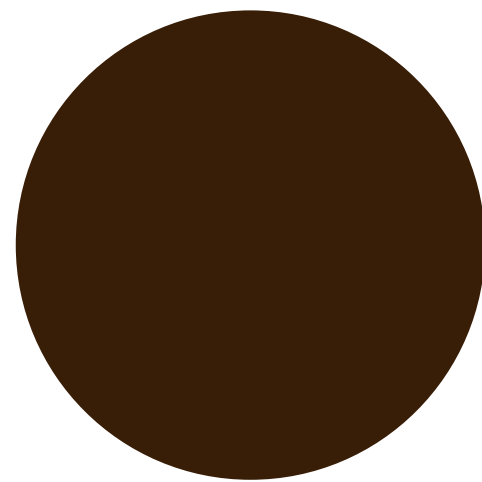
# Värnit



#ce4e27  
RGB: 206 78 39



#ffd700  
RGB: 255 215 0



#391e07  
RGB: 57 30 7

# Typografia

## **Futura PT Extra Bold**

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÖ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzääö  
0123456789**

## **American Typewriter**

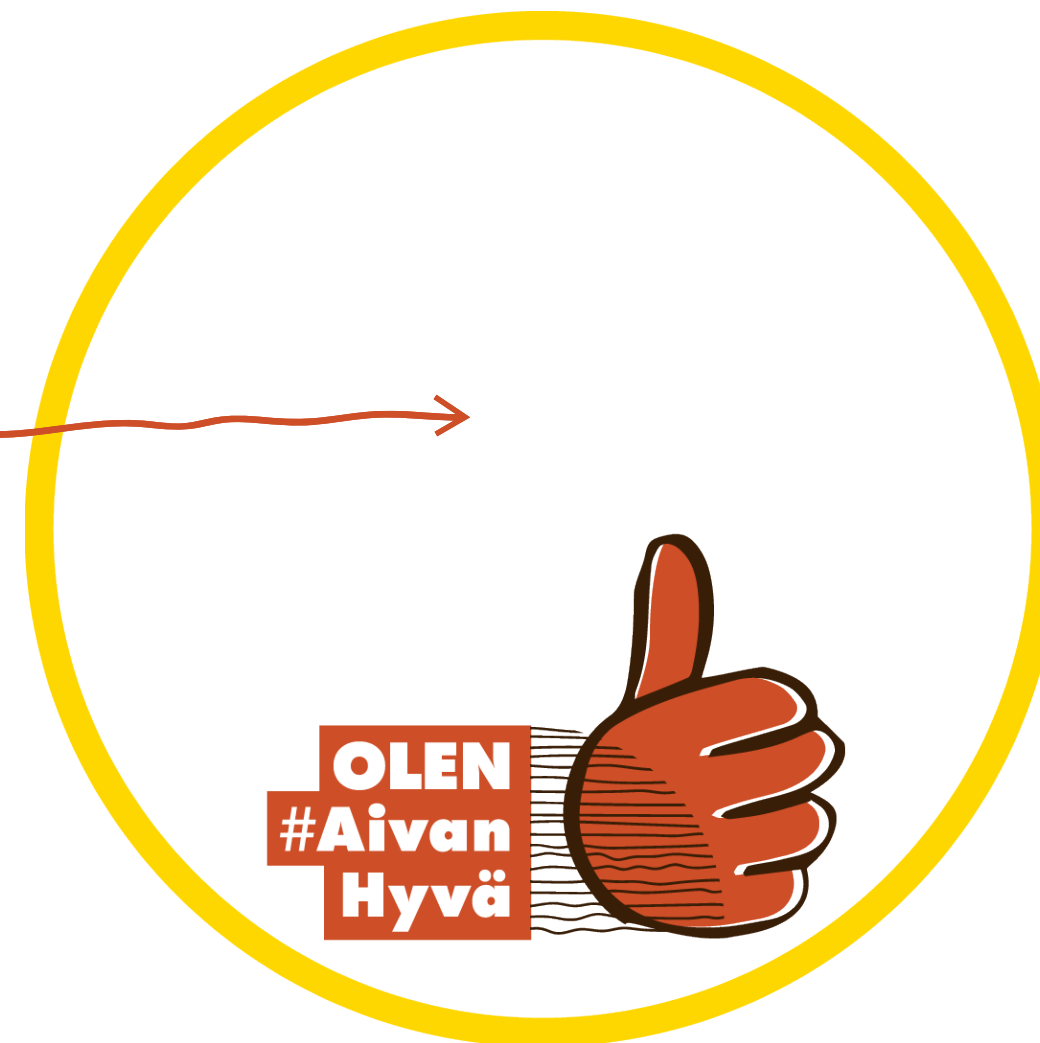
**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÖ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzääö  
0123456789**



# Materiaalit

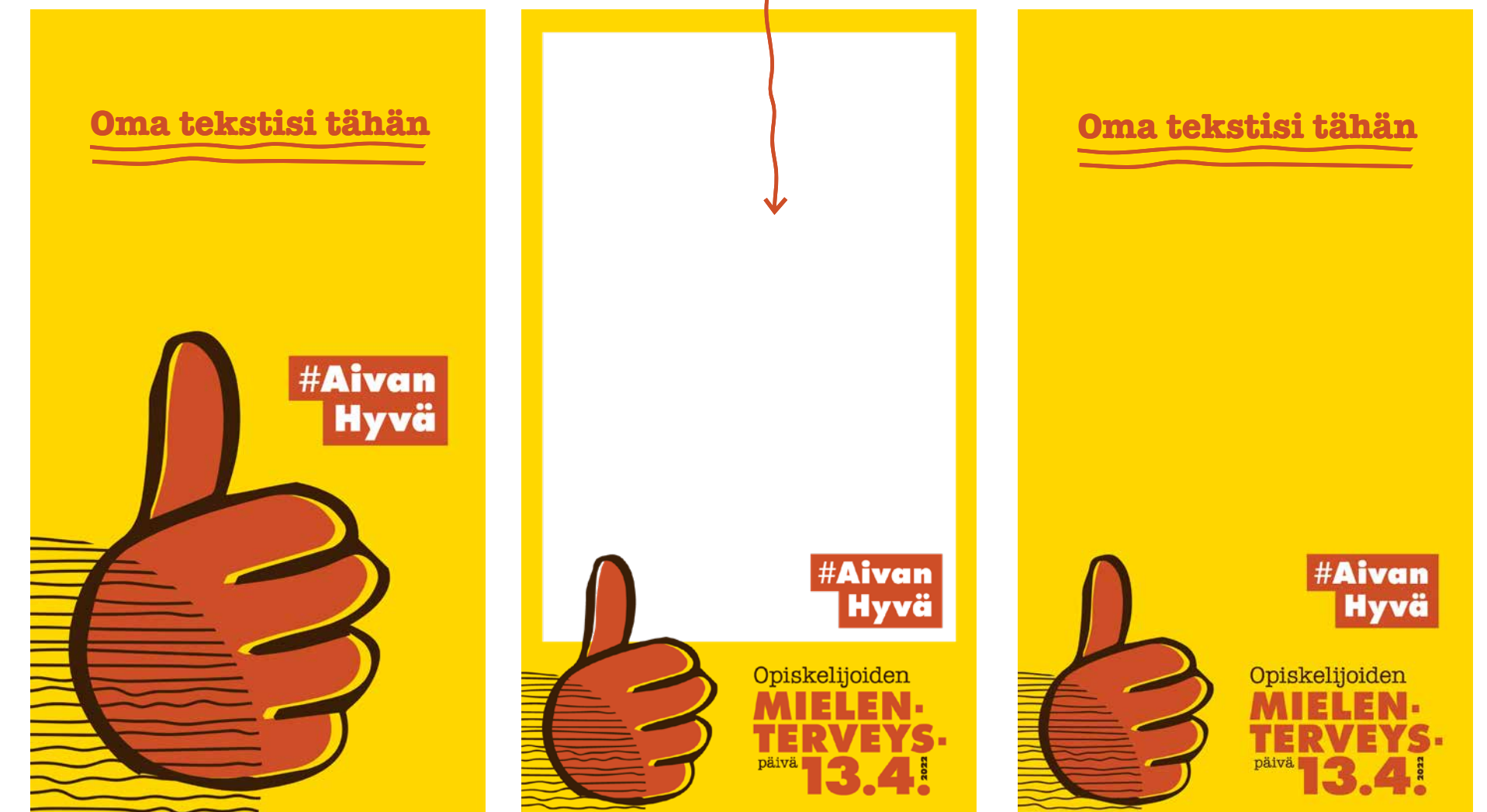
Profilikuvakehys

Oma kuvasi tähän



Instagram Story

Oma kuvasi tähän



Kehykset ja pohjat Instagram, Facebook & Twitter -postauksiin



Kansikuvat Facebookiin ja Twitteriin



# Materiaalit

## Instagram reaktiiviset storsisällöt: Esimerkkejä

#AIVANHYVÄ

Ystävälläsi on vaikeaa.  
Kuinka suurella ❤️ tuet häntä.

❤️

#Aivan Hyvä

Opiskelijoiden  
**MIELEN-  
TERVEYS-**  
päivä **13.4.** 2022

Tänään on  
sinun päiväsi!

MITEN VIETÄT JUHLAPÄIVÄÄ?

❤️

🎉

👥

#Aivan Hyvä

Opiskelijoiden  
**MIELEN-  
TERVEYS-**  
päivä **13.4.** 2022

#AIVANHYVÄ

Jaa oman arkesi  
epätäydellisyyttä

🔄

Lisää omasi

#Aivan Hyvä

Opiskelijoiden  
**MIELEN-  
TERVEYS-**  
päivä **13.4.** 2022

Vuoden tärkein  
päivä lähestyy!

OPISKELIJOIDEN  
MIELENTERVEYSPÄIVÄ

28 : 14 : 08

päivää    tunteja    minuuttia

#Aivan Hyvä

Opiskelijoiden  
**MIELEN-  
TERVEYS-**  
päivä **13.4.** 2022

**Tule mukaan**

– **MIELELLÄ** on väliä!

**Lue lisää kampanjasta**

**opiskelijoidenmielenterveyspäivä.fi**

**SEURAA MEITÄ**



**@nyytiry**



**@nyyti\_ry**

**Yhteystiedot**

**Tommi Yläkangas**

**tommi.ylakangas@nyyti.fi**