Hallitun arjen kolme rakennus-palikkaa

AJANHALLINTA

Työkalut:

- Kalenterointi: omien asioiden laittaminen kalenteriin päivä /viikko /kuukausitasolla
- Asioiden priorisointi tärkeyden ja kiireellisyyden mukaan Eisenhowerin matriisin avulla

Hyödyt opiskelijalle:

- ”Tiedän mitä teen ja milloin."
- selkeämpi arki
- vähemmän stressiä: tehtävät eivät kasaannu tai jää tekemättä
- enemmän onnistumisen kokemuksia

KESTÄVÄT OPISKELUTAIDOT

Työkalut:

- Ajanhallinta Pomodoro-tekniikan avulla
- Muistiinpanotekniikat, mind mapit ja käsitekartat
- Keskittymisen harjoittelu
- Erilaiset oppimaan oppimisen taidot

Hyödyt opiskelijalle:

- “Osaan oppia ja opiskella."
- parempi keskittyminen
- omien vahvuuksien löytäminen
- lisää itseluottamusta opiskeluun
- tehokkaampi oppiminen

PALAUTUMINEN JA UNI

Työkalut:

- tauottaminen
- unirytmin seuranta
- palautumispäiväkirja
- rentoutumisharjoitukset
- liikuntasuunnitelma

Hyödyt opiskelijalle:

- “Jaksan oppia, opiskella ja toimia."
- parempi vireystila
- tunteiden säätely vahvistuu
- parempi muistaminen
- enemmän energiaa arkeen ja opiskeluun

Opettaja: NÄIN VAHVISTAT OPISKELIJAN OMIA VOIMAVAROJA JA OPPIMISTAITOJA

Hallittu arki -malli on opettajan työväline, jonka avulla opiskelija vahvistaa arjenhallintaansa, opiskelukykyään ja mielen hyvinvointiaan. Se koostuu kolmesta eri osa-alueesta: ajanhallinnasta, opiskelutaidoista ja palautumisesta /unesta.

Opettaja, hyödynnä mallia:

- ryhmäytymisen tukena
- opintojen alkuvaiheessa
- yksilöohjauksessa
- hyvinvointiteemoja käsittelevillä tunneilla
- opiskelutaitojen vahvistamisessa

Malli auttaa opiskelijaa:

- opintojen etenemisessä
- työpaikalla oppimisessa
- näyttöihin valmistautumisessa
- työelämävalmiuksien kehittämisessä

Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukeminen - Hallittu arki -ohjausmalli
© 2026 by Tanja Simonen is licenced under CC BY 4.0.

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Elinvoimakeskus
Euroopan unionin osarahoittama