

## VARMISTA TASAPAINOINEN ELÄMÄNTAPA

YLEISNEUVO

**TEHTÄVÄ:** Koulutuksen ja henkilökohtaisen elämäsi välinen tasapaino

### Miksi?

- Kun opiskelet tai opit etänä, voi olla vaikeaa pitää vapaata, koska pelkää, ettet opiskele tai työskentele riittävän ahkerasti. Mutta meillä kaikilla on oikeus irrottautua töistä! Vapaa-aika erittäin tärkeää myös oppimisesi kannalta.
- Etäopiskelukurssien etuna on se, että voit sovittaa aikataulusi muiden pakollisten tekemiesi mukaan. Opiskelu ei kuitenkaan saisi häiritä henkilökohtaista elämääsi.
- Työn ja yksityiselämän epätasapaino voi aiheuttaa paljon stressiä ja ahdistusta.



### Bonus!

Kun opit pitämään työn ja muun elämän hyvässä tasapainossa, se auttaa sinua myös ammattuurallasi, erityisesti jos työskentelet kotoa käsin.

### Miten tämä saavutetaan?

- Ota käyttöön strategioita, joilla voit käsitellä ja hoitaa elämäsi muiden alueiden (työ, perhe, yksityiselämä) pakollisia tehtäviä.
- Kohdenna työaika ilman häiriötekijöitä ja suunnittele lepoaika ilman häiriötekijöitä – niistä ammennat motivaatiota, ja ne palkitsevat sinut.
- Rajoita ruutu-aikaasi ja tee sen sijaan jotain muuta, erityisesti taukojen aikana.

### Hyvät käytännöt

#### 1# KATKAISE YHTEYS



Teknologia ja viestintävälineet ovat vallanneet elämämme, ja joskus on vaikea ymmärtää, milloin ne muuttuvat mielenterveytemme kannalta haitallisiksi. On erittäin tärkeää pystyä välillä kytkeytymään ulos valmennukseen liittyviltä tileiltä (sähköposteista, ammattiin liittyvistä sosiaalisista verkoista, sisäisistä viestintävälineistä jne.), jotta oikeasti tunnet olevasi tauolla opiskelu- ja vapaa-aikasi välillä.

#### 2# HALLITSE AIKAASI

Ajanhallinta on erittäin tärkeää, kun kyse on hyvästä työn ja elämän välisestä tasapainosta. Monilla opiskelijoilla on taipumusta olla järjestämättä opiskeluaikansa hyvin. Sen seurauksena he päivän päättyessä hukkuvat töihinsä eivätkä löydä aikaa itselleen. Joten varmista, että ylläpidät hyvää rutiinia ja ajanhallintaa päivän aikana.

### 3# PRIORISOI TEHTÄVIÄ JA TAPAHTUMIA



Tavoitteiden asettamisesta aina tehtävien järjestämiseen asti – sinun on varmistettava, että keskityt aina tärkeimpiin ja kiireellisimpiin tehtäviin, olipa sitten kyse opiskelusta tai henkilökohtaisesta elämästäsi.

### 4# OTA AIKAA ITSELLESI

Suo itsellesi tauko, jotta voit rentoutua ja nauttia olostasi vähintään kerran päivässä.

Järjestä itsellesi väliaikatekemistä, kuten urheilua ja muita harrastuksia.

## Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Pidä päiväkirjaa noin viikon ajan siitä, mihin aikasi meni, ja mieti, miten voit paremmin rytmittää työn, opiskelun ja vapaa-ajan.



### Hyvä tietää:

- Ihmiset, jotka ylläpitävät hyvää tasapainoa työn ja muun elämän välillä, kokevat onnistumisen tunnetta ja ovat tyytyväisempiä.

## TYÖYMPÄRISTÖN SUUNNITTELU

ENNEN OPPITUNTIA

### TEHTÄVÄ: LUO ERILINEN TYÖTILA JA HALLITSE YMPÄRISTÖÄSI

#### Miksi?

- Etäopiskelun aikana sinulla on oltava suotuista työskentely-ympäristö, joka on käyttötarkoitukseensa sopiva, turvallinen ja käytännöllinen, jotta voit opiskella hyvissä olosuhteissa.
- Kun suoritat verkkokurssia, vietät paljon aikaa istuen tiettyssä paikassa, joten sen täytyy tuntua hyvältä, ja siellä on oltava kaikki, mitä tarvitset.
- Hyvin varusteltu työtila (kunnollinen istuin, riittävä valaistus jne.) voi ehkäistä päänsärkyä ja muita terveysongelmia, joita huono työskentelyasento voi aiheuttaa.
- Hyvin järjestetty työpöytä tarkoittaa myös paremmassa järjestyksessä olevia muistiinpanoja, materiaaleja, kirjoja jne., jolloin löydät ne paremmin aina tarvittaessa.
- Työskentely-ympäristösi pitäisi auttaa sinua tekemään muistiinpanoja kaikessa rauhassa ilman minkäänlaisia häiriötekijöitä.



#### Bonus!

Nykyään yritykset kiinnittävät paljon huomiota vaaratekijöiden eliminoimiseen työpaikoilla. Työntekijät, jotka tuntevat varotoimenpiteet, todennäköisemmin myös noudattavat turvaohjeita.

#### Miten tämä saavutetaan?

Olipa tilanteesi mikä tahansa, asianmukainen opiskelu-ympäristö on tärkeää. Tämä pätee erityisesti silloin, kun monet, tai jopa kaikki, kurssisi ovat etäkursseja, ja sinun on työskenneltävä pääasiallisesti kotoa käsin. Järjestä opiskelu-ympäristösi niin, että päivittäinen työskentelysi on tehokkaampaa:

- Määritä tila, jossa voit työskennellä tehokkaasti.
- Työtilan tulee olla **hiljaisessa paikassa**, ja sen tulee olla **siisti ja hyvässä järjestyksessä**, jotta häiriötekijöitä on mahdollisimman vähän. Siivoa työpöydältä turhat tavarat, jotta sinulla on enemmän tilaa opiskelumateriaaleille ja muistiinpanojen tekemiselle. Tämä voi parantaa myös työrauhaasi ja keskittymistäsi. Nyt kun työtila on siisti, niin harkitse kansioiden, säilytyslaatikoiden ja vastaavien käyttämistä asiakirjojen, kirjojen ja välineiden säilyttämiseen. Mitä paremmin työpöytäsi on järjestyksessä, sitä paremmin pystyt seuraamaan kurssia ja tekemään muistiinpanoja.
- Kiinnitä erityistä huomiota **ergonomiaan** (esim. istumisasentoosi ja asentoosi tietokoneella sekä mm. pöydän, tuolin ja näytön korkeuteen), jotta optimoit tuottavuutesi

samalla kun huolehdi terveydestäsi. Tarkista huoneen valaistus ja melutaso. Tarvittaessa siirrä pöytää niin, että voit hyödyntää luonnonvaloa; asenna lukuvalo, jos opiskelet iltaisin; ja hanki kuulokkeet, jos huoneeseen kantautuu ulkoa melua (erityisesti ruuhka-aikaan).

## Hyvät käytännöt

### 1# OPETTELE HALLITSEMAAN YMPÄRILLÄSI OLEVIA HÄIRIÖTEKIJÖITÄ



### BONUS

- Laadi luettelo asioista, jotka häiritsevät sinua (esim. puhelin, videopelit, Netflix, YouTube jne.).
- Määritä, miten minimoit häiriötekijät oppituntiesi tai kotitehtäviesi aikana (esim. jos mahdollista, siirrä häiritsevät asiat toiseen huoneeseen).

Aseta kännykkäsi lentotilaan tai laita puhelimen ilmoitukset pois päältä.

Jos tarvitset puhelintasi hätätilanteessa, säädä sen asetukset niin, että muut sovellukset eivät lähetä ilmoituksia.

### 2# VALMISTAUDU KURSSILLE



#### Ennen oppituntia

Ota esille kaikki tarvitsemasi materiaalit: kuulokkeet, tietokoneen laturi ja muistiinpanovälineet.

Muista tarkistaa välineesi:

- Toimivatko kuulokkeet tai kovaääniset?
- Tietokoneesi tai puhelimesi akun latausaste.
- Tarkista verkkoyhteys.

Varmista, että verkkotunnilla tarvitsemasi laitteet on täysin ladattu ja oikein kytketty. Olisi silkkaa ajanhukkaa, jos tietokoneesi sammuisi kesken verkkotunnin.

Muista avata tietokoneesi 15 min ennen tunnin alkua. Joskus voit joutua päivittämään ohjelmasi.

### 3# HUOLEHDI ERGONOMIASTA



- Ergonominen istuin: tuolit ja käsinojalliset tuolit, joiden istuinosa ja selkänöja mukailevat vartalon liikkeitä, jolloin istuma-asento on dynaaminen ja mukava.
- Ergonomiset huonekalut: työpöydät ja säilytysyksiköt.
- Päätetyöskentelyvälineet, joilla optimoit asentosi: näytön korotus, näytön suodatin, ergonominen näppäimistö ja hiiri, toinen näyttö jne.
- Pääsi ja näytön optimaalinen etäisyys on noin 50–65 cm. Istuimesi korkeuden tulisi olla 38–48 cm.
- Toimistotilan lämpötilan tulisi olla 17–25°C.

#### 4# KERRO HYVIÄ VINKKEJÄ MUILLE



Muista, ettet ole yksin. On tärkeää jakaa hyviä vinkkejä muiden opiskelijoiden kanssa: Miten heillä menee? Mitä työkaluja he käyttävät? Mitkä työkalut eivät heidän kokemuksensa mukaan toimi? Miten he ovat järjestäneet työympäristönsä?

Voit käyttää myös Discord- tai Telegram-kanavaa.

#### 5# TEE OLOSI MUKAVAKSI



Voit vapaasti tuoda työtilaasi tavaroita, jotka saavat sinut hyvälle tuulelle, kuten esimerkiksi lempijulisteesi tai muita koristeita. Muista, että vietät paljon aikaa kyseisessä huoneessa.

Miellyttävä tuoksu ja raikas ilma voivat saada olosi tuntumaan mukavammalta opiskeluhuoneessasi. Tuuleta siksi huonetta usein ja harkitse ilmanraikastimen ostamista.

### Työkalut ja resurssit, joista voi olla apua:

- Kansiot ja säilytyslaatikot asiakirjojen järjestämistä varten.
- Jos sinulla on taloudellisesti varaa parantaa työhuoneesi varustusta, niin "pelituoli" voisi olla yksi juttu lisättäväksi toivelistallesi.
- Laitteidesi "yötila" voi auttaa säätämään näytön kirkkauden huoneen luonnollisen valaistuksen mukaan.



#### Hyvä tietää:

- Kun makaat lattialla tai sängyssä, on vaikea pystyä keskittymään yhtä hyvin kuin jos istut työpöydän ääressä. Makuuasennossa keho vaistomaisesti rentoutuu ja valmistautuu nukkumaan.
- On moneen kertaan osoitettu, että aivomme eivät ole niin hyviä multitaskaajia kuin luulemme.