

A!

Aalto-yliopisto

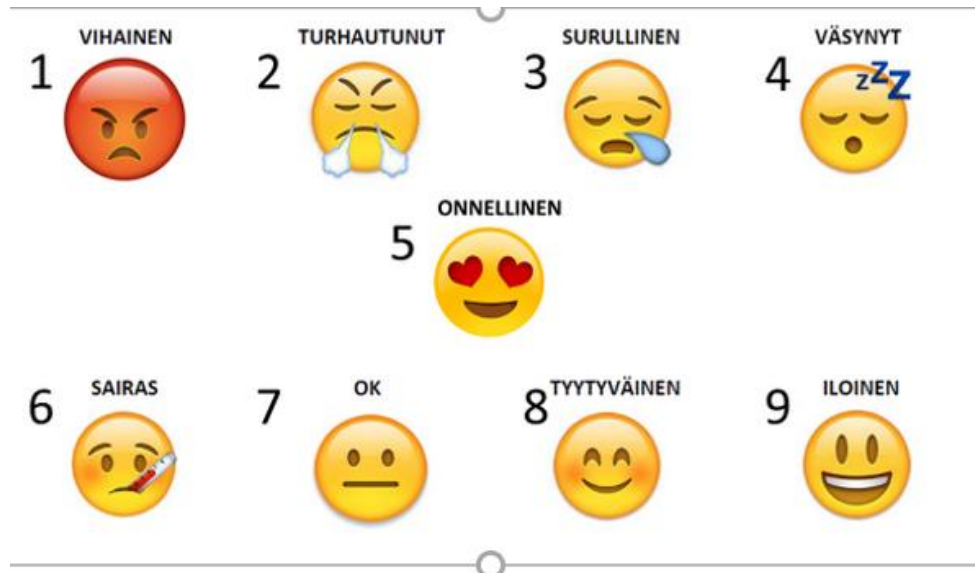
Parhaat vinkit etäopiskeluun!

CHEM orientaatiiviikko 3.9.2020
Henna Niiva, Opintopsykologi
henna.niiva@aalto.fi



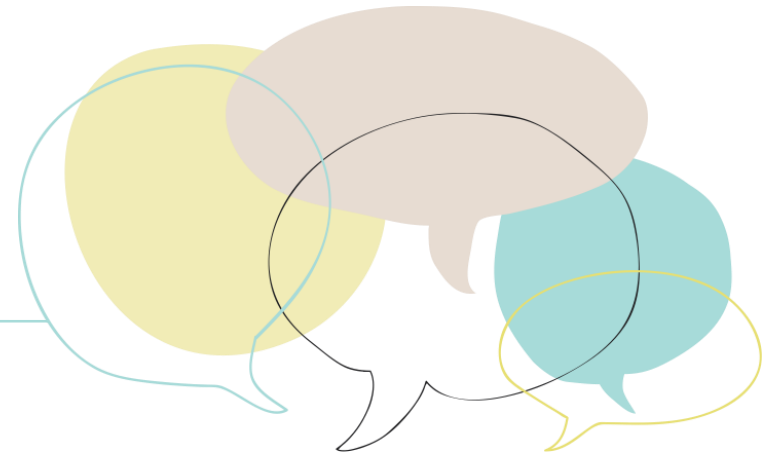
Aalto-yliopisto

Millaisiin fiiliksiin aloitat kemiantekniikan opinnot Aallossa?



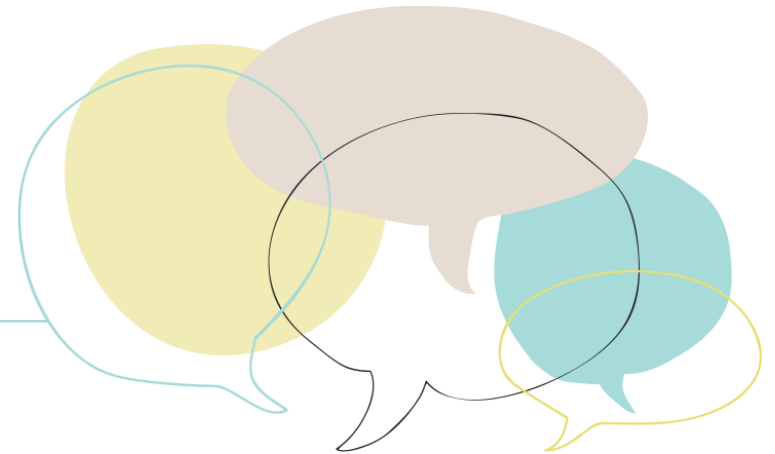
Miten yliopistossa opiskelu eroaa aikaisemmista opinnoistasi? Miten etäopiskelu eroaa kasvokkaisesta opiskelusta?

Mietitään pienryhmissä (7min)



Miten etäopiskelu eroaa kasvokkaisesta opiskelusta?

1. Päivän rytmi ja rutiinien luominen
2. Opetus ja oppiminen
3. Opiskeluyhteisöön tutustuminen



Rakenna rutiini tukemaan hyvinvointia

➤ Rakenna rutiinit

- Opiskelu- ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on tärkeää
- Rakenna siirtymät
- Pidä huolta riittävästä unesta

➤ Valitse sopiva tila ja aika opiskelulle

- Etsi itsellesi mukava ja rauhallinen paikka opiskelulle
- Vältä keskeytyksiä ja häiriöitä
- Tunnista päivän virkeimmät tunnit

➤ Palauttava vapaa-aika

- Ulkoile ja liiku
- Lataa akkuja tekemällä jotain, josta nautit
- Pidä yhteyttä perheeseen ja ystäviin
- Pidä huolta itsestäsi ja ole ymmärtäväinen itseäsi kohtaan



Johda itseäsi

1. Aseta itsellesi tavoitteita

- Konkreetit ja pienet tavoitteet tukevat motivaatiota (mitä minun pitää tänään/ tällä viikolla tehdä, jotta pääsen kurssista läpi)
- Mitkä ovat tämän päivän tärkeimmät asiat

2. Priorisoi, keskitä energiasi tärkeään

- Aikatauluttamalla varmistat, että aikasi kuluu tärkeisiin asioihin
- Viikkoaikataulu säästää muistiasi

3. Säilytä ja buustaa energiatasojasi

- Mistä sinä saat energiaa
- Pidä taukoja, ne tehostavat opiskelua!
- Millaiset tauot palauttavat parhaiten



Tutustu etäopetuksessa

➤ Ota osaa

- Luennoille ja laskareihin
- Kiltujen ja AYY:n (etä)tapahtumiin

➤ Opiskele yhdessä

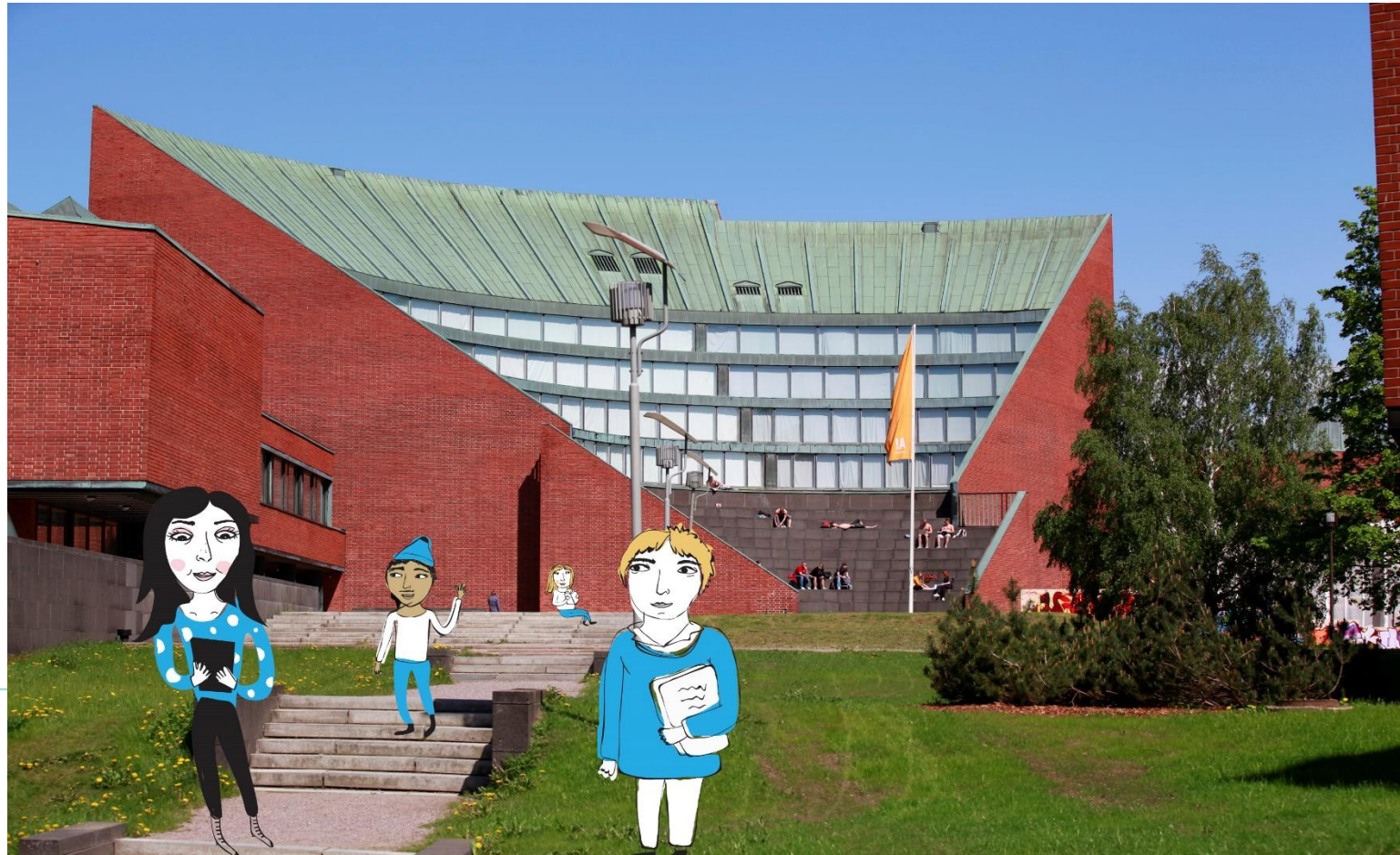
- Yhdessä opiskelu syventää osaamista
- Voit kysyä muilta, kun jäät laskun kanssa jumiin
- Muiden opettaminen on tehokas tapa oppia

➤ Luo tapoja yhteydenpitoon

- Tutustuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa, ole avoin ja jaa kokemuksiasi
- Yhteiset opiskelu zoom-ryhmät tai lukupiirit
- Kavereille jakaminen usein helpottaa, jos stressaa



Mitä odotan innolla ensimmäiseltä opiskelusyksyltä?



Aalto psykologipalvelut syksyllä 2020

- Psykologin yksilöohjaus (pääosin etänä, mutta mahdollisuus myös kasvokkaiseen ohjaukseen), ajanvaraus **opintopsykologi@aalto.fi**
- Psykologien neuvonpuhelin: **+358 29 44 20080** (arkisin 9-15),
<https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Starting+Point+of+Wellbeing>
- Kurssit, työpajat ja verkkokurssit (esim. ajanhallinta, stressinhallinta)
<https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pagelid=328008>
- MyCourses sivu: **Psykologista tukea ja materiaalia koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa:**
<https://mycourses.aalto.fi/course/view.php?id=26856>



Innostavaa opiskelu-elämän aloitusta!



A!

Aalto-yliopisto