

HYVY001 –

Akateeminen opiskelukyky – muutakin kuin pisteitä

Syksy 2012 (2 op.)



STUDENT LIFE

Millaisia tavoitteita?

Opintojakson suoritettuaan

- opiskelijalla on perusvalmiudet hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä huolehtimiseen
- opiskelija oppii tunnistamaan ja ymmärtämään haasteellisia tilanteita ennalta sekä ratkaisemaan mahdollisia ongelmia
- opiskelijalla on keinoja vahvistaa itsetuntemustaan ja soveltaa itsetutkiskelua sekä hyvinvoinnissa että opiskelussa
- opiskelija ymmärtää työn ja levon merkityksen opiskelukyvylle
- opiskelija osaa arvioida kriittisesti omaa elämäntapaansa hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta



Mitä kurssi sisältää?

- ❖ Tunteiden säätely ja hyvinvointi
- ❖ Ota selvää itsestä ! – Itsetuntemuksesta hyvinvointia
- ❖ Arki haltuun palanen kerrallaan
- ❖ Kello käy ! – Realistinen ajankäyttö
- ❖ Lukeminen ja kirjoittaminen yliopisto-opiskelun perustaitona
- ❖ Vuorovaikutuksen kuorma ja keveys
- ❖ Elä enemmän, stressaa vähemmän – Työkaluja stressin käsittelyyn
- ❖ Höyryä vähemmälle ! – Voimavarojen merkitys



Suoritustavat

- ❖ Luennot ja pienryhmätoiminta 16 t
- ❖ Itsenäistä pienryhmätyöskentelyä

→ joka kolmas viikko on itsenäinen opiskeluviikko (tällöin ei ole luentoja) omassa ryhmässä

→ tarkoitus syventää luennoilla käsiteltyjä teemoja

→ 3 tehtävää

* viikolla 1 (ryhmä valitsee joko *tunteiden säätely -tehtävän* tai *itsetuntemus -tehtävän*)

* viikolla 2 (tehtävä *ajankäytöstä*)

* viikolla 3 (ryhmä valitsee joko tehtävän *vuorovaikutuksesta* tai *opiskelutaidoista*)

→ tehtävät palautetaan Optimaan



Yhteystiedot



Suunnittelija

Hanna Ahola

hanna.r.ahola@jyu.fi

puh: 040-8054352



Ja sitten vaan eväitä kärriyn ja menoksi!

