

11.5.2017

Keskiviikkona 10.5.2017 järjestettiin Opintoneuvoston ja Soponeuvoston yhdistetty kokous, jossa käsiteltiin opiskelijahyvinvointia. Tapahtumaa pohjusti Oskar in pitämä Aallon AllWell-tulosten läpikäynti sekä Nyyti ry:n Minttu Naarmisen pohjustus opiskelukykyyn sekä opiskelijan stressinhallintaan. Workshopissa kerättiin 100 keinoa opiskelijahyvinvoinnin parantamiseen opiskelijoiden sekä opiskelijajärjestöjen toimesta, ja liitän ne oheen. Teemat on löyhästi liitetty opiskelukyky-mallin mukaiseen järjestykseen. Malli on hyvä työkalu opiskelijan hyvinvoinnin parantamiseen, ja löytyy vapaasti luettavaksi osoitteesta <http://opiskelukyky.fi/>. Sydänmerkeillä on listassa merkitty keinoja, jotka koettiin workshoptilanteessa erityisen hyväksi, ja yhdellä merkillä voi olla myös useita sydämiä. Niiden avulla listasta on mahdollista kerätä nopeasti hyviä toiminnallisia ideoita.

Tästä jaosta korostuvat opiskeluympäristöön liittyvät keinot. Tilan ja ympäristön kautta hyvinvointiin on luonnollista vaikuttaa, ja opiskelijayhteisöillä on siihen hyvät resurssit sekä itse että yhteistyössä korkeakoulujen kanssa. Työkalujen ja tuen tarjoaminen omien voimavarojen ja opiskelijan opiskelutaitojen kehittämiseen kannattaa yhtä lailla pitää mukana, materiaalia kehittämiseen löytyy mm. ylläolevalta opiskelukyky-verkkosivulta. Opetustoimintaa voi määrätietoisesti kehittää korkeakoulun kanssa, sydänmerkeistä huomataan, että lyhyestä listasta huolimatta nämä nostettiin konkreettisimmiksi keinoiksi opiskelijahyvinvoinnin parantamiseen. Pohtiessanne konkreettisia keinoja oman yhteisönne hyvinvoinnin kehittämiseen kannattaa siihen kerätä elementtejä kaikista neljästä suunnasta.

Aalto ja AYY jatkavat opiskelijahyvinvoinnin kehittämistä osana omaa toimintaansa. Aalto on tuonut AllWell-kyselyn tulokset tiedoksi johtoaan myöten, ja psykologien tuottamia toimenpide-ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi käydään tällä hetkellä läpi korkeakouluissa. Voitte myös ottaa yhteyttä omaan korkeakouluunne, mikäli haluatte keskustella lisää kyselyn tuloksista ja toimenpiteistä. Hyvä yhteyshenkilö on korkeakouluunne opetuksesta vastaava varadekaani, ja suosittelen koordinoimaan kyselyjä useamman yhdistyksen kanssa sekä sopimaan yhteisiä keskustelutilaisuuksia. AYY hyödyntää nyt ilmi tulleita tietoja ja ajatuksia omassa edunvalvontatyössään, ja tarjoaa mielellään apua mikäli teillä on ajatuksia oman toimintanne kehittämisessä.

Ohessa lista luettavaksi. Samantyyppisiä harjoitteita on hyvä tehdä myös oman yhteisönne sisällä sekä itsenäisesti omasta ja ystävienne näkökulmasta. Mikäli haluatte keskustella aiheesta lisää, olemme AYY:llä aina käytettävissä.

Terveisin,

Oskar Niemenoja

AYY:n hallituksen jäsen

oskar.niemenoja@ayy.fi

Sata keinoa miten opiskelijat ja opiskelijajärjestöt voivat parantaa opiskelijahyvinvointia:

Omat voimavarat

1. Silittää alpakoita
2. Liikuntatunti kesken päivän <3
3. Juoksukoulu niemessä
4. Jaetaan kurssitöitä -> selätetään illuusio siitä, että muut on parempia

11.5.2017

5. Lähteä mukaan politiikkaan
6. Toisten huomioiminen
7. Pakkotorkut
8. Käyttäytyä kuin tupakoisit-viikko
9. ... Eli käy kerran parissa tunnissa ulkona
10. Speed dating->hyvä parisuhde <3
11. Lukea lisää kaunikirjallisuutta
12. Nytyi nettiryhmiin osallistuminen <3
13. Puhetta yhdenmukaisuudesta -> ovet auki erilaisuudelle
14. Hallittua agression purkua

Opiskelutaidot

1. Pylly ylös! -kampanja <3
2. Olet oman elämäsi tähti -Nyytimateriaalit
3. Armollisuus itse ja muita kohtaan <3
4. Nollatoleranssi kiusaamiselle! Kiusaamien ennaltaehkäisy + taidot, joilla puuttua asiaan
5. Opiskelijoiden vertaistuki <3
6. Opettajatutorointi/akateeminen ohjaus
7. Lupa tehdä väärä valintoja opinnoissa <3
8. Sujuva opinto-ohjaus
9. Kehityskeskustelut <3
10. Itseorganisoidut opintopiirit

Opetustoiminta

1. Vaaditaan parempaa opetusta <3
2. Kurssien noppamäärät johdonmukaisiksi
3. Yhteisiä illallisia tms. Opettajien kanssa
4. Eri kurssien DL:ien koordinointi <33
5. Opintopiirit (tms. Yhteisöllinen oppiminen)
6. Oppimistaidot osaksi opintoja <3
7. Mentorointi/vertaismentorointi <3

Opiskeluympäristö

1. Motivational quotes seinille
2. Aurinkotuoleja alvarille
3. Kielikahvila
4. Parempia vuosijuhlia

11.5.2017

5. Lastenhoituhuone kampukselle
6. Länsimetro
7. Lisää yhteisötiloja asuinrakennuksiin
8. Kiltisjooga
9. Sitsit aulassa
10. Valistusviikko ja -laatikko <3
11. Opiskelijalounastreffit
12. (Puhe)karaoke
13. Frank
14. Fläppitaulut vessoihin
15. Unisex-koppivessat <3
16. Sujuvat Kelan palvelut
17. Kiltakoira
18. Lobata päättäjiä
19. Kiukunpurkamisen työpaja
20. Terassi tms Arabiaan
21. Vertaistukiworkshop A : Mikä vituttaa
22. Vertaistukiworkshop B : Mikä tekee iloiseksi
23. Ainejärjestön hyvä uni-haaste/kilpailu <3
24. Vaihtelevia tapahtumia
25. Yhdessä luontoon
26. Vähemmän alkkistapahtumia <3
27. Ilmainen liikuntailtapäivä
28. Kämppäkierroksia (randomienkin kesken) <3
29. Palju <3
30. Riittävä opintotuki! <33
31. Brunsseja
32. Hierojan tilaaminen päiväksi/hierontakoulutus
33. Madaltaa kynnystä osallistua tapahtumiin
34. Yhteisiä aamiaisia, lounaita, välipaloja jne <33
35. Ilmainen kahvi/tee <3
36. Seisomatyöpisteitä <3
37. Nukkumistilat
38. Yhteiset matalan kynnyksen kulttuurireissut (museot jne.)
39. Tanssipeliturnaus <-^|v->
40. Lainattava tietotekniikka
41. Avautumisilta <3333
42. Lopetetaan perinnte/turha tekeminen <3
43. Provosoivaa stand-upia
44. Yritysyhteistyössä hyvinvointikoulutus
45. Arjen virkistystä
46. Iltapäivä, harrastekerho <3
47. Kutsutaan laajemmin eri järjestäjä esittäytymään -> erilaisille löytyisi viiteryhmä
48. Hyvät ohjeet ja vuosikellot järjestäjille -> mitedetään mitä tehdään ja mitä ei <3
49. Panimoravintola
50. Vertaistuki työnhakuun
51. Benchmark muiden yliopistojen järjestöiltä
52. Naurujooga/olutjooga <3
53. Seisomatyöpisteet <33
54. Halibileet

11.5.2017

- 55. Pullaa
- 56. Hedelmiä
- 57. Hyvinvointivastaava järjestöihin <3
- 58. Päiväunitilat
- 59. Opiskelutekniikkapajat <3
- 60. Parisuhdepäivä <3
- 61. Ajankäytön kartoitusviikko <3
- 62. Kampusviljelylaatikkoja
- 63. Hyttibileet solussa
- 64. Turhat perinteet pois->tila kalenterille
- 65. Lautapelejä <3
- 66. Saunavuoro
- 67. Musiikkia kampukselle
- 68. Ruokakursseja, ideoita, opastusta <3
- 69. Sinkkuilta <3

