

11 vinkkiä etäopiskelijalle

Aloita etsimällä ja varaamalla itsellesi sopivin etäopiskelutila: www.etatyotilat.fi

Vinkki 1: pohdi, minkälaista opiskelutilaa tarvitset?

- Kirjoitustyöt: oma hiljainen työtila (oma erillinen tila)
- Lukeminen ja tiedon hankinta: leppoisa työtila (sohvalla varustettu)
- Ryhmätyöt: ryhmätyötila
- muuta, mitä?

Vinkki 2: miten aikataulutat etäopiskelupäiväsi?

- Tee itsellesi päivittäinen aikataulu.
- Merkitse opiskelutunnit ja tauot.
- Käytä digitaalista kalenteria tai tehtävälistaa.



Vinkki 3: mitä tekniikkaa tarvitset?

- Tarkista laitteiden ja internet-yhteyden toimivuus.
- Muista varata kaiuttimet tai kuulokkeet, mikäli tarvitset.
- Pidä laitteet päivitettyinä ja turvallisina.
- Pohdi tarkasti, minne tallennat työsi (muistathan tietoturvan).
- Muistathan pikasulkea näyttösi, jos lähdet tauolle (windows + L).

Vinkki 4: miten pidät yhteyttä?

- Pidä säännöllisesti yhteyttä opettajiin ja opiskelutovereihin.
- Käytä sähköpostia, chatia tai videoneuvotteluja tarpeen mukaan.
- Pidä yllä ystävyysuhteita etäyhteyksillä.
- Osallistu virtuaalisiin ryhmätapahtumiin.



Vinkki 5: mikä helpottaa keskittymistä?

- Poista häiriötekijät, kuten puhelimet ja some.
- Tee sopimus itsesi kanssa: palkitse itsesi tehdystä työstä, tauolla saa käyttää puhelinta ja sometta.
- Käytä ajanhallintatyökaluja, kuten Pomodoro-tekniikkaa, katso tästä lisää: [Pomodoro on kokeilun arvoinen ajanhallintamenetelmä \(koulutus.fi\)](http://Pomodoro on kokeilun arvoinen ajanhallintamenetelmä (koulutus.fi))

Vinkki 6: mitä opiskelumateriaaleja tarvitset?

- Lataa ja tulosta tarvittavat materiaalit etukäteen.
- Luo selkeät muistiinpanot digitaalisesti tai perinteisesti.
- Mikäli kirjoitat opinnäytetyötä, muista viittaustekniikka ja lähdeviitteet. Tarkista nämä oman oppilaitoksesi ohjeistuksista.

Vinkki 7: miten tauotat etäopiskeluasi?

- Pidä säännöllisiä taukoja.
- Tee lyhyitä liikuntahetkiä istumisen katkaisemiseksi.
- Käytä etätyötilasta löytyviä liikunta- ja rentoutusvälineitä tauoillasi.
- Kuuntele sinulle mielisintä musiikkia.
- Lue päivän sanomalehti tai kuuntele äänikirjaa.
- Käväise happihypyillä ulkona.



Vinkki 8: jos tarvitset tukea?

- Ota yhteyttä opettajiin, jos kohtaat ongelmia.
- Käytä verkkoaineistoja ja tutoriaaleja.
- Mikäli sinulla on etäopiskelutilaan liittyviä haasteita, ota yhteyttä etätyötilan vastaavaan henkilöön.
- Hae vertaistukea muilta etäopiskelijoilta tai etätyöntekijöiltä.



Vinkki 9: miten jaksat parhaiten etäopiskella:

- Pidä huolta terveydestäsi ja unesta.
- Muista evästyminen noin 3 - 4 tunnin välein.
- Muista syödä vähintään yksi lämmin ateria päivässä.
- Juo vettä.
- Muista hengittää.
- Jos sairastut, muistathan jäädä kotiin sairastamaan.
- Katso vinkkikortti:

Eläinlähetyisyys etätyötilassa [vinkkikortti-elainlahtoinen-tyopaiva.pdf \(etatyotilat.fi\)](#)

- Katso vinkkikortti:
- Luontolähetyisyys etätyössä [vinkkikortti-luontolahtoinen-tyopaiva.pdf \(etatyotilat.fi\)](#)

Vinkki 10: miten voit verkostoitua:

- Ole valmis tutustumaan uusiin ihmisiin.
- Muista tervehtiä ja kiittää!
- Mikäli etätyötilassa on yhteinen tila, osallistu yhteisiin kahvi- ja muihin hetkiin.
- Osallistu etätyötilan teematilaisuuksiin tai -päiviin.
- Kerro itsestäsi.
- Ole valmis kuuntelemaan ja auttamaan muita etätyötilassa olevia ihmisiä.

Vinkki 11: muistathan nauttia elämästä:

- Muista rentoutua ja pitää hauskaa!
- Käytä vapaa-aikaa harrastuksiin ja rentoutumiseen.



Etäopiskelu vaatii kurinalaisuutta ja sopeutumista,

mutta noudattamalla näitä vinkejä voit tehdä siitä tehokasta ja nautinnollista.

Tsemppiä etäopiskeluusi!