

Opiskelijan

# LUKU VUOSI KALENTERI





# KALENTERIN OMISTAJA

Nimi \_\_\_\_\_

Tutkinto-ohjelma \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Some \_\_\_\_\_



# SINULLE KALENTERIN OMISTAJA

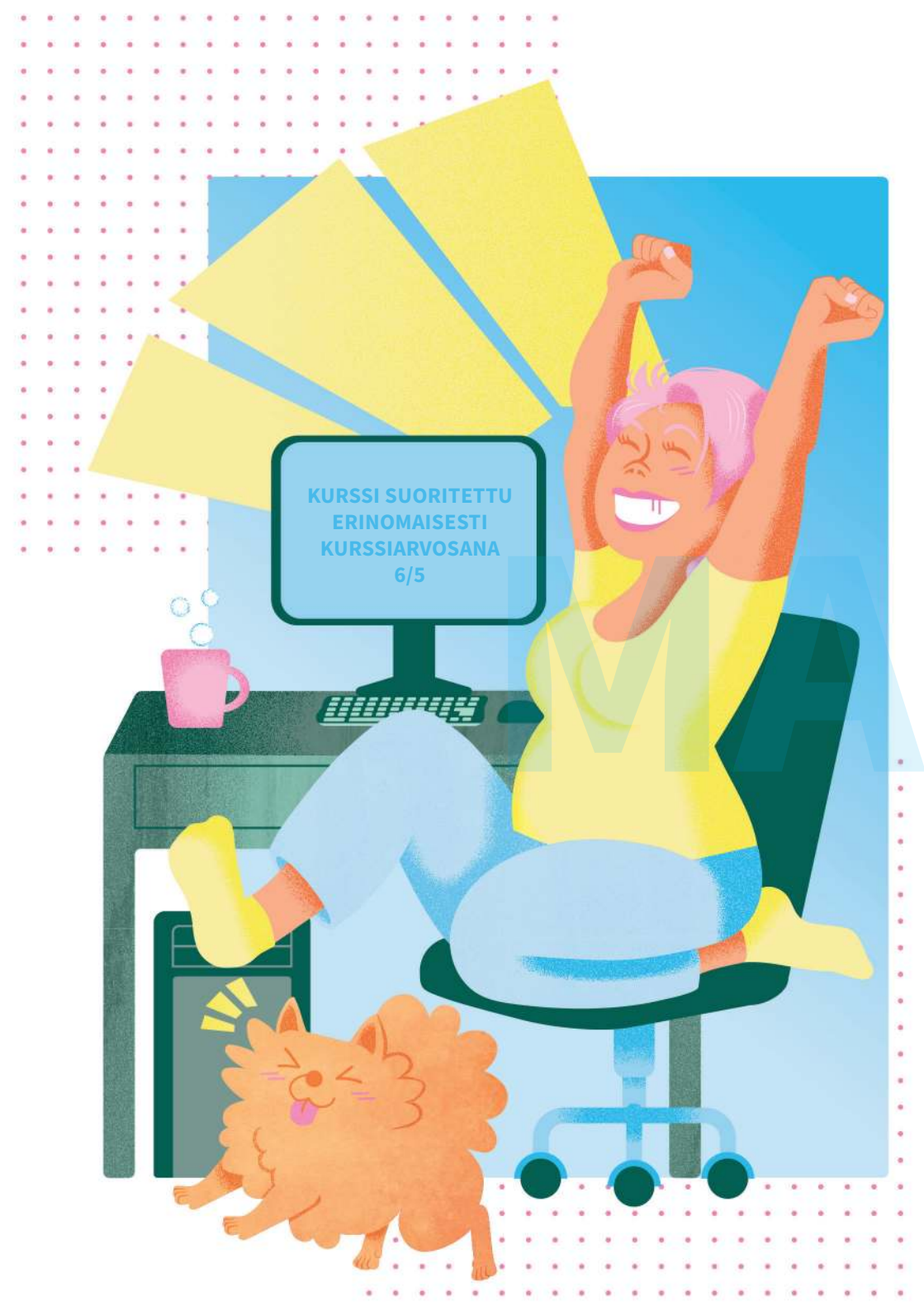
Tämä kalenteri on omistettu sinulle, opiskelija! Halusimme luoda kalenterin, joka palvelee opiskelijaa ja on opiskelijan näköinen.

Kalenteri on uniikki ja juuri sinulle suunniteltu!

Kalenterin voit aloittaa milloin vain sinulle itsellesi on sopivin aika ja voit tehdä kuukausi- ja viikkoaukeamista juuri sinun kaltaisesi. "Keep it simple" tai koristele kynin, tarroin ja teipein, ihan miten itse oman fiiliksen mukaan haluat! Olemme lisänneet kalenteriin myös asioita, jotka toivottavasti tuovat pieniä positiivisuuden palasia hetkiisi.

Toivomme, että kalenteri tulee palvelemaan tarpeitasi ja on sinun arkesi ajanhallinnan ja itseohjautumisen oiva apuväline, jota käytät mielelläsi ja haluat palata siihen yhä uudelleen ja uudelleen.



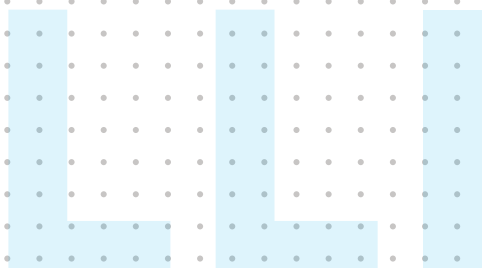
An illustration of a woman with pink hair, wearing a yellow t-shirt and blue pants, sitting in a black office chair at a desk. She has her arms raised in a celebratory gesture, smiling broadly with her eyes closed. On the desk in front of her is a computer monitor displaying the text 'KURSSI SUORITETTU ERINOMAISESTI KURSSIARVOSANA 6/5'. To the left of the monitor is a pink mug with three white bubbles rising from it. The desk is dark green. The background is a light blue wall with a pattern of small red dots. Three yellow rectangular shapes are floating in the air behind the woman, suggesting a fan or a burst of energy. A fluffy orange cat is sitting on the floor in front of the desk, looking up at the woman with its tongue out. The overall style is bright and cheerful.

KURSSI SUORITETTU  
ERINOMAISESTI  
KURSSIARVOSANA  
6/5

# UNELMAT JA TAVOITTEET

Tähän sivuille voit kirjata ylös tai piirtää oman mindmapin siitä, mitä unelmia tai tavoitteita haluaisit toteuttaa tulevan vuoden aikana. Vuoden lopussa voit palata takaisin sivulle ja katsoa, mitä kaikkea sait aikaan vuoden aikana. Voit olla todella ylpeä saavutuksistasi!

---







# HAASTA ITSESI POSIN KAUTTA!

Opiskelijan arjessa voi olla välillä raskaitakin hetkiä ja siksi ajatukset helposti näissä tilanteissa virittyvät negatiivisiksi. Mielikuvat vaikuttavat siihen miten koemme asiat. Tällä mielikuvaharjoituksella haluamme helpottaa taakkaasi! Kuvittele siis haasteesi, kirjoita se ylös ja keksi sekä kirjaa 3 positiivista asiaa tai apukeinoja alapuolelle, millä saat suoritettua haasteen helpommin ja nopeammin.

## HAASTE

Tärkeä tentti on lähestymässä, eikä minua kiinnosta olleenkaan valmistautua tai lukea sitä varten :(

- 1 kuuntelen lempimusiikkiani tenttiaineistoa luettaessa
- 2 tenttiaineiston luettuani läpi palkitsen itseni pienellä herkulla :)
- 3 hyvin valmistautuneena itse tentin suorittaminen sujuu helpommin!

## HAASTE

1

2

3

## HAASTE

1

2

3

## HAASTE

1

2

3

## HAASTE

1

2

3

## HAASTE

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3

**HAASTE**

1

2

3





**KUUKAUSI** .....

**VIKKO** .....

**MA**

**TI**

**KE**

**MA**

**TO DO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TO

PE

LA

SU



---

---

---

---

---

---



**KUUKAUSI** .....

**VIIKKO** .....

**MA**

**TI**

**KE**

**MA**

**TO DO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TO

PE

LA

SU



**VIIKON ARVOSANA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**KUUKAUSI** .....

**VIKKO** .....

**MA**

**TI**

**KE**

**MA**

**TO DO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

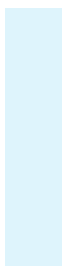
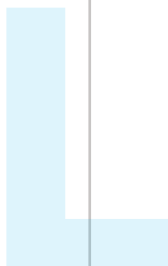
---

TO

PE

LA

SU



**JATKA PIIRROSTA**

---

---

---

---

---

---

---



**KUUKAUSI** .....

**VIIKKO** .....

**MA**

**TI**

**KE**

**MA**

**TO DO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TO

PE

LA

SU



**VIIKON SITAATTI**

---

---

---

---

---

---

---

“

”

**KUUKAUSI** .....

**VIKKO** .....

**MA**

**TI**

**KE**

**MA**

**TO DO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TO

PE

LA

SU



**VIIKON TOP 3**

---

---

---

---

---

---

1

2

3

# VÄRITYSAUKEAMA















© Seinäjoen Opiskelijapalvelut Oy 2021  
Ulkoasu ja taitto: Kiia Komulainen

Painettu Suomessa



