

Yhteenveto opintojakson asiantuntijaluennoista

Asiantuntijaluentojen tuotos ja pohdintaa

Hyvinvoinnin kolme kulmakiveä opiskelija-arjessa: ruokavalio, aivoterveys ja liikunta

Opiskelijoiden hyvinvointi on yhä keskeisemmässä roolissa korkeakouluissa, kun ymmärrys kokonaisvaltaisesta terveydestä lisääntyy. Erityisesti ruokavalio, aivoterveys ja liikunta nousivat keskiöön eräässä inspiroivassa esityssarjassa, joka herätti VAMKin opiskelijat pohtimaan omaa arkeaan uusista näkökulmista. Näiden teemojen käsittely avasi myös sitä, miten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät näkyvät opiskelijoiden jokapäiväisessä elämässä ja oppimisympäristössä.

Terveellinen ruokavalio – enemmän kuin pelkkää ravintoa

Visuaalisesti vaikuttava esitys ruokavaliosta herätti kiinnostusta ja tarjosi uutta inspiraatiota terveellisen syömisen toteuttamiseen arjessa. Erityisesti ajatus siitä, että terveellisestä ruoasta voi tehdä houkuttelevan näköistä, toi uudenlaista lähestymistapaa aiheeseen. Moni osallistuja koki saaneensa uusia näkemyksiä esimerkiksi piilosokerin vaikutuksesta ja siitä, miten kehomme mukautuu makeuden asteeseen.

Omassa elämässään opiskelijat tunnistavat, että kouluruoka on tärkeä osa arjen ravitsemusta. Kotona ruokaa laitetaan silloin tällöin, ja yhteinen kokkaaminen koetaan mielekkäänä, kun siihen on aikaa. Usein pyritään tekemään useampi annos kerralla. Keskustelua herätti myös vihannesten käyttö – onko se ensisijaisesti maku- vai hintakysymys?

VAMKissa ruokatarjonta tukee terveellisiä valintoja. Ruokalassa tarjottava ruoka vastaa hyvin ruokapyramidin suosituksia, ja myös koulun kahvioissa on tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja.

Aivoterveys – unohtuuko tärkein elin?

Aivoterveys nousi esiin teemana, joka herätti ajatuksia, mutta jota harvoin tulee aktiivisesti pohdittua. Esityksen myötä nousi esiin oivallus siitä, kuinka vähän aivojen hyvinvointia käsitellään opiskelijoiden keskuudessa. Sosiaalisen median vaikutukset, unen merkitys ja esimerkiksi vagushermon rooli kehon ja mielen yhteydessä avasivat uudenlaisen keskustelun kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Monelle opiskelijalle aivoterveys ei vielä näy arjessa konkreettisesti – aihe on uusi, eikä sitä ole aiemmin tullut ajatelleeksi. Pohdittiin, saavatko opiskelijat riittävästi lepoa aivoilleen, ja onko esimerkiksi kirjan tai lehden lukeminen enää osa rentoutumista.

Opiskeluympäristössä aivoterveysteen kiinnitetään vähän huomiota. Harva opettaja pitää säännöllisiä taukoja opetuksen aikana, ja aivojen palautumisen tukeminen jää usein yksilön vastuulle.

Liikunta ja rutiinit – arjen voimavarat

Liikunnan merkitys mielialalle ja fyysiselle hyvinvoinnille tunnustetaan laajasti. Esityksen mukaan jo kevyt liikuskelu voi auttaa erilaisiin särkyihin ja edistää hyvinvointia. Monelle osallistujalle liikunta oli tuttu jaksamisen lähde, ja osa oli myös aloittanut säännöllisen salitreenin. Erityisesti pienet tauot ja arkinen liikuskelu koettiin tehokkaiksi keinoiksi tukea jaksamista.

Rutiinit puolestaan osoittautuivat kaksiteräiseksi miekaksi. Hyvät rutiinit voivat tuoda turvaa ja rytmiä arkeen, kun taas huonot rutiinit voivat jäädä huomaamatta ja heikentää hyvinvointia. Opiskelijat tunnustivat, että rutiineilla – kuten koulumatkoilla ja työjärjestyksellä – on merkittävä vaikutus siihen, miltä arki tuntuu. Mitä enemmän tunteja viikossa on, sitä vaikeampaa on ylläpitää toimivaa rytmiä.

VAMKissa opiskelijat viettävät paljon aikaa istuen, eikä taukoja pidetä systemaattisesti. VAMOKin järjestämät liikuntatapahtumat tuovat kuitenkin mahdollisuuksia arjen aktiivisuuteen ja virkistäytymiseen yhteisöllisesti.

Pop-up-hetkien yhteenveto

Aivoterveyttä opiskelijoille pop-up-hetken avulla

Ensimmäisen vuoden liiketalouden opiskelijoille järjestettiin pop-up-hetki, jonka tavoitteena oli lisätä tietoisuutta aivoterveystestä ja sen merkityksestä. Tapahtuma käynnistyi keskustelulla siitä, mitä aivoterveys tarkoittaa ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Osallistujia oli noin 60, ja keskustelua heräteltiin kysymyksillä esimerkiksi unen määrästä. Keskeisiä teemoja olivat uni, liikunta, ravitsemus ja stressinhallinta, joita käsiteltiin faktapohjaisesti ja opiskelijalähtöisesti. Tapahtuma koettiin onnistuneeksi: opiskelijat osallistuivat aktiivisesti, tunnelma oli rento ja

keskusteleva, ja osallistujat saivat uutta tietoa aivoterveysten ylläpitämisestä.

Liikunnan hyvinvointivaikutukset HyviS-valmennuksen pop-upissa

HyviS-valmennuskurssin yhteydessä järjestettiin pop-up-hetki, jossa tarkasteltiin liikunnan vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. Tapahtuma suunnattiin oikeushallinnon ensimmäisen vuoden opiskelijoille, ja se koostui YouTube-videosta sekä sen jälkeen toteutetusta kyselystä. Kyselyn tulokset osoittivat, että suurin osa opiskelijoista kokee liikunnan vähentävän stressiä ja parantavan mielialaa (83 %). Myös energiatason ja motivaation nousu (55 %) sekä keskittymiskyvyn paraneminen (52 %) nousivat esiin vastauksissa. Vain harva koki, ettei liikunnalla ole vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Pop-up-hetki tarjosi osallistujille mahdollisuuden reflektoida omaa arkeaan ja sai heidät pohtimaan liikunnan roolia jaksamisessa. Järjestäjien mukaan kokemus oli opettavainen ja innostava.

Ruokamyttien murtamista visailun avulla

Hyvän syömisen klubin järjestämä pop-up-hetki toteutettiin 4.4.2025 kahdelle fuksiluokalle. Tapahtuman ytimessä oli Kahoot-visailu, jossa testattiin opiskelijoiden tietoa terveellisestä syömisestä ja ravitsemusmyyteistä. Visassa oli kymmenen kysymystä, ja parhaat vastaajat palkittiin energiajuomilla, mikä lisäsi osallistujien motivaatiota. Osallistujia oli yhteensä noin 50, ja tunnelma oli aktiivinen ja kiinnostunut. Kahoot pidettiin oppitunnin tauolla, ja se toimi hyvin sekä oppimisen että viihtymisen välineenä. Tapahtumassa mainostettiin samalla tulevia HyviS-approja. Opiskelijat osallistuivat innokkaasti, ja palautteen perusteella visailu oli sopivan haastava mutta mukaansatempaava. Kokonaisuudessaan pop-up onnistui tavoitteessaan lisätä tietoa hyvästä ravitsemuksesta hausalla ja osallistavalla tavalla.