

AITO

SAMMAKON JÄSENLEHTI

1/2022

Onnellisen
opiskelijan
puolesta

**Tuutoroinnin
tuulia**

**Vinkkejä
opiskelijoille**

**Uusi
toiminnanjohtaja**

SISÄLLYYS 1/2021

Pääkirjoitus	3
Edunvalvonnan ja viestinnän asiantuntijasta toiminnanjohtajaksi	4
Sammakon toiminnanjohtajasta YAMK-opiskelijaksi	6
Annina Suominen vastaa tuutoroinnista ja liikuntatapahtumista	8
Vertaistuutorit	9
Tuutorointi SAMKissa	10
Haalarietiketti	11
Etäopiskelun vaikutukset ruohonjuuritasolla	12
YTHS opiskelijoiden tukena	13
CampusMoWe	15
Campusonline.fi ja SAMKin joustavat opinnot	17
Ylläpidä itseopiskelumotivaatiosi	19
Vaihtoon lähtöä ei kukaan kadu	21
Vaikuta opintojaksopalautteella	23
Kielten opiskelu SAMKissa	24
Pistä rahasi riittämään	25
Halpaa ja nopeaa ruokaa	26
Eroon opiskelustressistä	27
Vaatii vastauksen	29
Rauma-vinkit uusille opiskelijoille	30
Opiskelija länsinaapurista	31
Kenkägallup	32



aitopääkirjoitus

Nita Vallimäki

PUHUTAANPA TÄÄLLÄ NORMAALIN RUMASTI, JA SE ON KAUNISTA

Suomen kieli on kielenä kaunis ja kiehtova. Sen murteisiin ja ääntämistyyleihin kiteytyy osa suomalaisesta kulttuurista ja alueellisesti nimenomaan kieli muodostaa tärkeän osan paikallisesta kulttuurista. Vai tiäk sää tua noi mitä mää tarkota? Satakunnaski pruukat praakat montaa giält. Varsinkin näin pitkän pandemia-ajan jälkeen oma kielikorva sykkii satakuntalaisille, mutta myös muiden alueiden murteille. Murteella puhuttaessa dialogi tuntuu välittömältä.

Jos satunnaisesti äksyilen jostain asiasta, ja pyrin pehmentämään ja kaunistamaan puhetapaani, tartun harvoin suomen kauniimmiksi sanoiksi äänestettyihin sanoihin äiti, rakkaus, rakas, kastehelmi, hiljaisuus, lounatuuli, aalto, halla, aamunkoi, solina, kesäheinä, löyly ja unelma. Suomalaisten suosioon nousee kerta toisensa jälkeen luontoa ilmaisevat sanat.

Otan kuitenkin itselleni nyt haasteeksi keskustella kauniimmin ja pehmeämmin tämän vuoden loppuun asti. Tule toki haasteeseen mukaan! Oletan tietysti muresanojen kuuluvan tähän kauniiseen puhetapaan, kuulostaahan se paikallisesti kauniilta ja naapuripitäjässä kauniin rumalta.

Kauniimpaa kieltä ja lumoavaa vuotta 2022, toivottavasti nautitte AITOn kanssa!

JULKAISIJA

sammakko

Opiskelijakunta SAMMAKKO
www.sammakko.fi

TOIMITUS

Lehti on toteutettu SAMKIn liiketalouden opiskelijoiden projektina syksyllä 2021.

*Päätoimittaja: Nita Vallimäki
Taitto: Kia Kourujärvi & Noora Paloniemi*

Tekijät: Väinö Illman, Essi Koskinen, Kia Kourujärvi, Leo Lammi, Toni Lampo, Jenika Lanki, Laura Lannetta, Toni Lappalainen, Miika Lehtinen, Marcus Lepistö, Riina Mattila, Eero Mäki, Noora Paloniemi, Emilia Peuranpää, Salla Ruotsalainen, Roosa Siuko, Niklas Tervamo, Antti Tuomaala, Joonatan Tuovinen, Niilo Valli.

Projektipäällikkö, toimituksesta vastaava opettaja: Maarika Iijolainen

Lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa: marras/joulukuussa ja huhti/toukokuussa.

Edunvalvonnan ja viestinnän asiantuntijasta toiminnanjohtajaksi

Teksti: Riina Mattila
Kuva: Riina Mattila

Juuri SAMMAKKO:n uudeksi toiminnanjohtajaksi valittu Laura Pullinen on vuodesta 2019 työskennellyt SAMMAKKO:ssa edunvalvonnan ja viestinnän asiantuntijana. Pullinen kertoo työnsä olleen tähän asti todella monipuolista. Työnkuva on vaihdellut kokouksista edustajiston ja hallituksen kanssa uutiskirjeiden ja sisällön tuottamiseen sosiaalisessa mediassa.

– Työ edunvalvonnan ja viestinnän parissa antaa haasteita, eikä samanlaista työpäivää ole.

Opiskellessaan kulttuurituottajaksi suoritti Pullinen harjoittelut ja projektit viestinnän ja markkinoinnin parissa ja valmistumisen jälkeen onkin tehnyt työkseen viestintää. Hän on toiminut täysipäiväisenä yrittäjänä ja ihan työntekijänä. Yrittäjäyys on jatkunut kuitenkin sivutoimisena hänen ollessaan Sammakolla töissä.

Pullinen kertoo edunvalvonnallisen puolen tulevan taas lähinnä harrastusten kautta. Jo nuorena hän on ollut mukana nuorisovaltuustoissa, oppilaskunnan hallituksissa ja nykyään toista kautta kaupunginvaltuutettuna Porissa.



Laura Pullisen toimenkuvaan kuuluu myös opiskelijoiden äänen vieminen eteenpäin korkeakoulun suunnalla johto- ja kehittämissuunnissa.

Työnkuva laajeni viestinnän puolelle

Kun Pullinen aloitti työt SAMMAKKOlla, hänen tittelinsä oli edunvalvonnan asiantuntija. Työnkuva laajeni kuitenkin luontevasti viestinnän puolelle aikaisemman työkokemuksen ansiosta. Pullinen toteaa edunvalvonnan olevan pitkälti viestintää.

Pullisen monipuoliseen työnkuvaan on kuulunut muun muassa vastaanottaa opiskelijoiden pulmakysymyksiä liittyen esimerkiksi opintojaksoihin, ja toimintaa edustajiston ja hallituksen kanssa. Viikkoon saattaa helposti kertyä paljonkin kokoustunteja. Pullinen toimii myös häirintäyhdyshenkilönä. Opiskelijat voivat koettuaan tai nähtyään häirintää olla yhteydessä häneen.

Pullinen kertoo työnsä sisältävän myös haasteita.

- Täytyy sietää tietynlaista epävarmuutta.

Koska työnkuva edunvalvonnan ja viestinnän parissa on niin laaja, on Pullinen joutunut tekemään välillä ei-haluttujakin priorisointipäätöksiä.

Tavoitteena panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin

Varsinkin nyt kun koronatilanne jälleen hieman normalisoitui, Pullinen toivoo sekä opiskelijakunnan että korkeakoulun pystyvän panostamaan entistä enemmän opiskelijoiden hyvinvointiin. Hänen mukaansa olisi tärkeää, että pystyttäisiin lisäämään tukipalveluita opiskelijoille ja niiden saatavuutta korkeakoulussa.

Uusi toiminnanjohtaja

Laura Pullinen valittiin juuri SAMMAKKON uudeksi toiminnanjohtajaksi. Työt hän aloitti 1.11.2021.

Pullinen kertoo odottavansa innolla uutta työnkuvaa ja hänestä on hienoa päästä kehittämään SAMMAKKON toimintaa uudesta näkökulmasta ja samalla päästä itsekin oppimaan uutta.

- Opiskelijakunnassa ei ole ollut kahta samanlaista työpäivää, enkä odota niitä nytkään.

Työt toiminnanjohtajana hän aloittaa hyvällä fiiliksellä.

- Olen hyvin motivoitunut uuteen tehtävääni. Saan jatkaa hyvien tyyppien kanssa töitä onnellisen opiskelijan puolesta, titteli ja tehtävät vain vaihtuvat.

Laura Pullinen

- Kotoisin Porista.
- Opiskeli Helsingissä Metropolia-ammattikorkeakoulussa.
- Toimi täysipäiväisenä yrittäjänä lähes viisi vuotta.
- Yhteystiedot:
laura.pullinen@sammakko.fi

Sammakon toiminnanjohtajasta YAMK-opiskelijaksi

Teksti: Laura Lannetta

Kuvat: Laura Lannetta

Marianne Mäkelä muutti Oulusta opiskeluiden perässä Satakuntaan ja aloitti jo opiskeluaikana pitkän uransa SAMMAKKOlla työskennellen vertaistuutorina.

Viimeiset pari vuotta hän toimi SAMMAKKO:n toiminnanjohtajana.

Mäkelä on vuosien varrella työskennellyt monissa eri tehtävissä, kuten hankesihteerinä ja tuutoroinnin asiantuntijana sekä sijaistanut viestinnän ja edunvalvonnan asiantuntijaa.

– Opiskelijakunnan toiminnanjohtajaksi tuleminen oli selkeä eteneminen urallani, Mäkelä sanoo.

Monipuolisen työn haasteet ja ilot

Työtehtäviin toiminnanjohtajana kuului taloushallinto, budjetointi, suunnittelu, edustajiston sihteerinä toimiminen, asiantuntijoiden lähijohtajana oleminen sekä tiivis yhteistyö hallituksen puheenjohtajan kanssa. Työn yhdeksi haasteeksi Mäkelä mainitsee työajan rajaamisen. Hallitus koostuu opiskelijoista, joten he työskentelevät myös iltaisin, minkä takia pitää osata olla joustava. Opiskelijakunnan rahoitus nousi myös esille.

– Tällä hetkellä kaikista haastavinta on rahoitus. Olemme kuitenkin vielä riippuvaisia jäsenmaksuista, eikä olla niin kuin yliopistopuolella, jossa on automaatiojäsenyys, vaan meillä täytyy tehdä se jäsenhankinta, kertoo Mäkelä.



Mäkelän mukaan työssä parhaita ovat itse opiskelijat.

– Paras palkkio työstä on se, että kun on tehnyt töitä jonkun eteen ja joku opiskelija näyttää sen, vaikka hymyilee tuolla käytävillä.

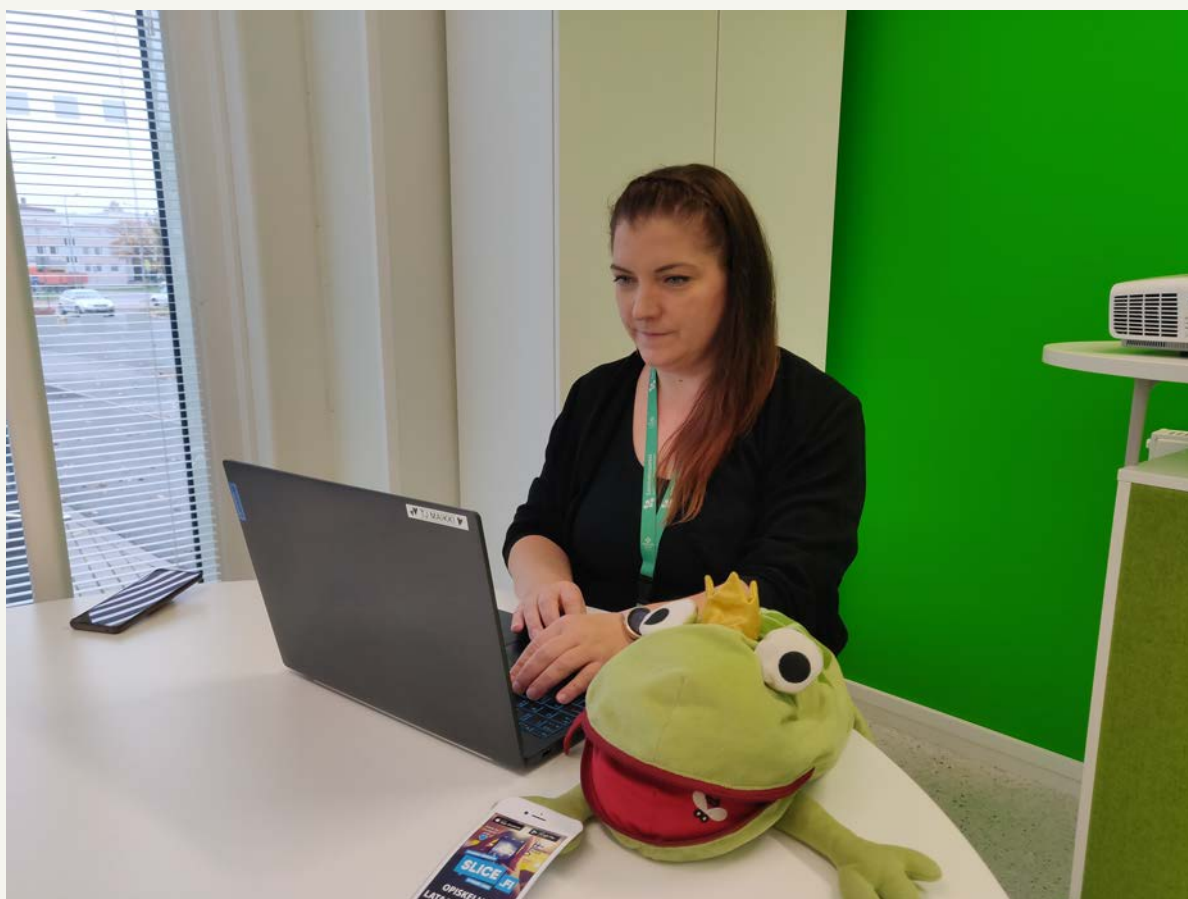
Yksi asia, josta Mäkelä on erityisen ylpeä, on ollut opinto-ohjaajien saaminen SAMK:iin. Mäkelä oli alusta alkaen kehittämisryhmissä ajamassa kyseistä asiaa eteenpäin. Kun opinto-ohjaajat vihdoinkin saatiin SAMK:iin, Mäkelä kertoo sen tuntuneen riemuvoitolta.

Nuorten hyvinvointi tärkeintä

Opiskelijat voivat ottaa yhteyttä toiminnanjohtajaan, esimerkiksi SAMKiin tai opiskeluihin liittyvissä asioissa. Mäkelä kertoo, että häneen on otettu paljonkin yhteyttä, tulee muun muassa WhatsApp-viestejä opiskelijoilta tai hänen kanssaan jutellaan kampuksen käytävillä. Monesti näistä keskusteluista ja yhteydenotoista tulee esille asioita, joita voidaan viedä eteenpäin. Sammakolla on myös oma asiakaspalvelusähköposti, jota lukee koko henkilökunta. Näin pyritään takaamaan nopea vastaaminen.

Mäkelä on nyt vaihtamassa työpaikkaa.

- Minun elämäntehtäväni on huolehtia, että lapsilla ja nuorilla on hyvä olla. Olen huomannut, että se on minun juttuni. Uusi työ tulee olemaan työvoimatoimistossa, niin siellä voi auttaa sitten eri tavalla, sielläkin voi olla nuoria asiakkaita. Tällainen ihmisten hyvinvointi on tärkeää. Sitten tietysti toivon, kun aloitin opiskelemaan SAMKissa hyvinvointiteknologian YAMK-tutkintoa, että valmistun joskus.



Päivät ovat monipuolisia, ei voi sanoa, että tekisi vain yhtä tehtävää, kertoo Mäkelä.

Toiminnanjohtajan vaihdos:

- Uudeksi toiminnanjohtajaksi on valittu viestinnän ja edunvalvonnan asiantuntija Laura Pullinen.

Annina Suominen vastaa tuutoroinnista ja liikuntatapahtumista

*Teksti: Eero Mäki
Kuva: Annina Suominen*



Annina on työskennellyt SAMMAKKOssa vuodesta 2018.

Annina Suominen toimii opiskelijakunta SAMMAKKO:n tuutoroinnin ja liikunnan asiantuntijana. Anninan työtehtäviin kuuluu mm. tuutoreiden rekrytointi, kouluttaminen ja toiminnan koordinointi.

Opiskelijakunta järjestää erilaisia liikuntamahdollisuuksia ja -tapahtumia opiskelijoille, esimerkiksi vuosittaiset LOIKKA-tapahtumat, kuten BeachGames ja WinterGames.

Annina aloitti työtehtävässään joulukuussa 2018. Hän aloitti viiden kuukauden sijaisuudella ja sai sen jälkeen vakituisen työpaikan. Hän ei alun perin hakenut kyseistä paikkaa, vaan jäi haastattelijan mieleen, kun haki toista pestiä. Nykyisessä työtehtävässään hän on toiminut kolme vuotta. Annina kuvailee työpaikkaansa mukavaksi.

- Kahta samanlaista työpäivää ei ole, joten se pitää työskentelyn mielenkiintoisena. Aamulla kun menee töihin, on vaikea arvioida, mitä päivä tuo tullessaan.

Työtehtäviin kuuluu myös asiakaspalvelua. Hän pääsee kohtaamaan ihmisiä livenä niin Porissa kuin Raumalla.

- Suurin osa työajasta kuitenkin kuluu tuutoreiden "paimentamiseen", kertoo Annina.

Oma aika kortilla

Annina itse kuvailee itseään perhekeskeiseksi ihmiseksi, joka tykkää viettää perheensä kanssa aikaa tekemällä erilaisia aktiviteetteja. Anninan salainen toive on, että hän saisi tulevaisuudessa arkeen mahdutettua myös niin sanottua omaa aikaa. Mieleiseksi tekemiseen hän mainitsee virkkaamisen.

Vertaistuutorit

Teksti: Leo Lammi

Kuvat: Rita Koski-Tuuri, Kareem Emam

Kysyimme kahdelta vertaistuutorilta, miksi he ryhtyivät tuutoreiksi ja mikä siinä on parasta.



Nimi: Rita Koski-Tuuri

Koulutusohjelma: Liiketalous

Ikä: 20 v.

Suosikki menomesta: Jimmy's

"Halusin päästä ohjaamaan uusia opiskelijoita opiskelun aloituksessa ja etenkin ryhmäytymisessä. Hyvä ryhmähenki on mielestäni tärkeää. Pidän myös kaikkien näköisestä suunnittelusta ja tässä hommassa sitä saa tehdä enemmän kuin riittävästi. On kiva päästä vaikuttamaan tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen. On myös mukava päästä tutustumaan moniin uusiin ihmisiin. Muutenkin vaikuttaminen on läsnä vertaistuutorien aherruksessa ja me annammekin ahkerasti palautetta esimerkiksi orientaatioviikon sujuvuudesta."

Nimi: Tommi Seppänen

Koulutusohjelma: Kuvataide

Ikä: 35 v.

Suosikki menomesta: Koti

"Ryhdyin tuutoriksi edistääkseni kampukseni yhteisöllisyyttä. Olen aina itse pitänyt yhteisöllisistä tapahtumista, joten päätin lähteä mukaan toimintaan. Vertaistuutorina se tarkoitti orientaatio- ja ryhmäytymistapahtumia. Parasta hommassa on tapahtumien organisointi ja niiden toteuttaminen. On mukava nähdä, miten paljon tuutoroitavat nauttivat valmistelemistamme aktiviteeteistä."



Tommi tekee muun muassa patsaita

"Pidän siitä, kun organisoiduissa tapahtumissa myös henkilöt, jotka eivät ole spontaanisti sosiaalisia, pääsevät yhdessä viettämään aikaa opiskelijakavereiden kanssa ja tutustumaan uusiin ihmisiin."

TUUTOROINTI SAMKISSA

Vertaistuutorin hommiin kuuluu uusien opiskelijoiden vertaisohjaajina ja vertaistukena toimiminen erityisesti opintojen alussa, mutta myös myöhemminkin. Tuutorit ovat vähintään toisen vuoden opiskelijoita, joilla on jo kokemusta ja tietämystä opintoihin ja opiskelijaelämään liittyvissä asioissa.

Tuutorit ovat iso ja tärkeä osa uusien opiskelijoiden elämää, sillä myös meillä tuutoreilla on kokemusta siitä, kun kaikki on uutta ja jännittävää. Etenkin opintojen alkutaipaleella tuutorit opastavat uusia opiskelijoita, kävelevät vierellä sekä huolehtivat, että jokainen opiskelija tulee tutuksi uuden opiskelupaikan, sen käytänteiden, opiskelukaupungin ja toisten opiskelijoiden kanssa.

Tuutoroinnin merkitys SAMKissa on olla tuki ja turva uuden opiskelijan elämässä. Tuutoroinnin myötä opiskelijan sopeutuminen kaikkeen kerralla tulevaan uuteen ja ihmeelliseen helpottuu.

Elsa Helasmo
SAMMAKKO-tuutori



HAALARIETIKETTI: NÄIN KÄYTÄT HAALARIASI OIKEIN

Teksti: Jenika Lanki

Kuva: Jenika Lanki

Näin käytät haalariasi oikeaoppisesti opiskelijatapahtumissa.

Haalaria tulisi käyttää sekä paikallisissa että valtakunnallisissa opiskelijatapahtumissa. Ensimmäisen vuoden opiskelijat saavat käyttää haalareita vasta kasteen jälkeen.

On tärkeää, että käytät haalaria oikein. Haalarit kiedotaan hihoilla vyötärölle, niin ettei ainejärjestön logo peity. Logoa ei tule koskaan peittää. Vyöllä saat haalarit pysymään paremmin päälläsi. Haalarimerkit tulisi ommella mieluiten käsin. Ethän ompele merkkejä mainosten päälle, ellei ole ihan pakko. Voit kerätä haalareihin myös esimerkiksi avainnauhoja, sekä erilaisia esineitä tapahtumista. Esimerkiksi shottilasi on hyvä olla mukana.

Ethän nosta haalareita ylös ilman ainejärjestön puheenjohtajan lupaa. Tämän saa tehdä vasta silloin, kun haalarimerkkejä on tarpeeksi. Haalarien nosto tapahtuu yleisesti isoissa tapahtumissa.

Haalareita voi myös muokata. Esimerkiksi lahkeiden vaihdolla voi kertoa parisuhteesta. Haalareita ei saa lainata toiselle. Käytettyjen haalareiden myynti eteenpäin on kiellettyä.

Yleisesti haalaria ei saisi pestä. Jos tarve vaatii, niin haalari tuuletetaan ja tahrat poistetaan vain paikallisesti. Joissakin ainejärjestöissä pesu on sallittua ainoastaan käymällä uimassa tai suihkussa ne päällä.

Muistathan kun käytät haalaria, olet ammattikorkeakoulusi ja opiskelijakuntasi edustaja, eli käyttäydythän kohteliaasti.

Haalareiden värit vaihtelevat myös aloittain, meillä SAMKissa haalarien värit menevät seuraavasti:

Restonomit -> Pinkki
Insinöörit -> Sininen
Logistiikkainsinöörit -> Punainen
Tradenomit -> Musta
Sote -> Vihreät



Etäopiskelun vaikutukset ruohonjuuritasolla

Teksti: Joonatan Tuovinen

Kuvat: Joonatan Tuovinen

Miten korona on vaikuttanut opiskeluun? SAMKin opiskelijat vastaavat ja kertovat mielteensä etäopiskelusta ja Hill-luennoilla roikkumisesta.

Logistiikka-insinööriksi kolmatta vuotta opiskeleva **Samuli Laine** kertoo koronan tuoneen haittojen lisäksi myös hyötyjä.

- Asun Porissa, joten rahaa säästyy, kun ei tarvitse ajaa Raumalle lähipäiväksi joka päivä.

Opiskelurytmin takia opiskelu tuntuu välillä vaikealta, vaikei tulevan insinöörin mukaan ole sitä. Jos Laine saisi valita, opiskelisiko vallan etänä vai lähiopetuksessa, hän valitsisi lähiopetuksen.

- Mieluimmin lähiopetuksessa, mainittakoon, että välimalli olisi pahin, toteaa Laine.

Etäopiskelu on tuonut myös vapauksia

Sähköinsinööriksi opiskelevan **Kalle Kallion** keskiarvo on tippunut etäopiskelun aikana hieman, vaikka etäopiskelu sinänsä ei ole tuottanut isompia hankaluuksia. Kallio kertoo myös, että asioita joutuu selvittämään enemmän itse.

- Etäopiskelu on tuonut myös vapauksia, kuten mahdollisuuden töissä käymiseen opiskelun ohella sekä verkkoluentojen kertaamisen ennen tenttejä.

Käy ilmi, että Kallio saa tehtävät tehtyä ajallaan, vaikka korona kummitteleekin. Loppujen lopuksi Kalliokin valitsisi lähiopetuksen kaikista etäopiskelun hyödyistä huolimatta.



Opiskelumennestys on pysynyt koronasta huolimatta Samuli Laineen mukaan samana.



Kalle Kallio opiskelee sähköinsinööriksi, meneillään on toinen lukuvuosi.

YTHS opiskelijoiden tukena

*Teksti: Salla Ruotsalainen
Kuvat: Salla Ruotsalainen*

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön palvelut tulivat ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden käyttöön vuoden 2021 alusta lähtien.

Laki yhdenvertaisista opiskeluterveydenhuollon palveluista korkeakouluopiskelijoille hyväksyttiin maaliskuussa 2019. YTHS tarjoaa yleis- ja mielenterveyspalveluita sekä hammashoitoa. Satakunnassa YTHS:n vaikutus on suuri, sillä sen palveluiden piiriin kuuluu n. 7000 korkeakouluopiskelijaa.

Satakunnan ammattikorkeakoulun sähkö- ja automaatiotekniikan opiskelija **Kosti Jussikainen** otti palvelut käyttöön heti niiden tullessa ja on tyytyväinen palveluiden laatuun. Lukukauden terveydenhuoltomaksu maksoi itsensä nopeasti takaisin hammashoitoa käyttäessä.

– Hampaiden hoitoon sai nopeasti ajan soittamalla ja jatkohoidon ajan sain varattua itselleni sopivaan aikaan helposti netistä. Hampaidenhoito on kallista, joten olin odottanut YTHS:n tarjoamaa palvelua innoissani. Olen kuullut hyvää palautetta myös muista palveluista opiskelijoilta.



Kosti Jussikainen on tyytyväinen nopeasti saatuun hoitoon.

Kenellä on oikeus palveluiden käyttöön?

Palveluita voivat käyttää kaikki AMK- ja YAMK-tutkintoa suorittavat, jotka ovat ilmoittautuneet läsnä oleviksi sekä maksaneet terveydenhoitomaksun. Myös kansainväliset tutkinto-opiskelijat saavat palvelut käyttöönsä. Terveydenhoitomaksu on pakollinen opiskelijalle.

Terveydenhoitomaksu tulee maksaa Kelalle jokaiselta lukukaudelta, joina opiskelija on ilmoittautunut läsnä olevaksi. Lukukausimaksun hinnalla on mahdollista saada yleis- ja mielenterveyspalveluita sekä hammashoitoa arkisin ympäri vuoden ilman käyntimaksuja. Ajan peruuttaminen ajoissa on kuitenkin hyvä muistaa, sillä peruuttamattomista ajoista peritään palvelumaksu. YTHS tarjoaa myös etä- ja digipalveluiden mahdollisuuden hoidontarpeen sen salliessa.

Missä YTHS:n palvelut ovat käytettävissä?

YTHS:llä on 45 toimipisteitä ympäri Suomen, joista 23 on YTHS:n omia palvelupisteitä ja muut yhteistyökumppaneiden. Satakunnassa toimipisteitä löytyy Porista, Huittisista, Raumalta sekä Kankaanpäästä. YTHS työllistää ympäri Suomen yli 900 työntekijää, jotka huolehtivat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Voit asioida YTHS:n omissa palvelupisteissä ympäri Suomen mutta ensisijaisesti tulisi käyttää opiskelupaikkakuntasi palvelupistettä.

YTHS

- YTHS on perustettu jo vuonna 1954.
- YTHS toimii valtion rahoituksella sekä lukukausimaksuilla, joiden käsittelyn hoitaa Kela.
- Mahdollistaa myös lähetteet erikoissairaanhoidon.
- Ajan voi varata soittamalla YTHS:n valtakunnallisiin palvelunumeroihin, jotka ovat 046 7101085 (suunterveys) ja 046 7101073 (yleis- ja mielenterveys).

Liikunta- ja hyvinvointipalvelu CampusMoWe on koko Satakunnan alueen korkeakouluopiskelijoille ja henkilöstölle suunnattu palvelukokonaisuus. Porissa, Raumalla, Kankaanpäässä ja Huittisissa toimiva CampusMoWe luo matalan kynnyksen palveluita monialaisesti ja opiskelijaystävällisellä budjetilla.

Miten pääset käyttäjäksi?

Helpoin tapa päästä käyttäjäksi on ladata CampusMoWe-sovellus. Palveluun kirjaudutaan voimassa olevalla korkeakoulutunnuksella (Haka-login). CampusMoWe-sovelluksen kautta näet viikoittaisen liikuntatarjonnan eli MoWe-kalenterin sekä pääset verkkokauppaan. Verkkokaupasta saa hankittua tarvittavan käyttöoikeuden eli MoWe Cardin.

CampusMoWen palvelut ovat matalan kynnyksen palveluita, joihin myös aloittelijan on helppo liittyä mukaan. Tunnit järjestetään pääsääntöisesti kampusten liikuntatiloissa eli opiskelijalle tutussa ympäristössä. Esimerkkinä ohjattu kuntosalitreeni, joka on hyvä keino aloittaa kuntosaliharrastus.

Ohjatuilla tunneilla pystytään tukemaan uusia palvelun käyttäjiä. Esimerkiksi palloiluvuoroihin hakeutuvan henkilön ei tarvitse omata aikaisempaa kokemusta.

CampusMoWe tarjoaa ryhmäliikuntatunteja sekä palloiluvuoroja. Palloilulajeista on tarjolla viikoittain sählyä, lentopalloa, koripalloa ja sulkapalloa. Ryhmäliikunnan osalta tarjontaa on monipuolisesti lihaskunnan, kestävyysharjoittelun ja myös kehonhuollon parissa.



SAMK-kampus Porin kuntosali.

CampusMoWe ja hyvinvointi

CampusMoWen hyvinvointipalveluiden osalta verkkosivuilla www.campusmowe.fi on laajasti tietoa esimerkiksi ergonomiasta sekä vinkkejä työskentelyn tauottamisen kautta jaksamiseen. Tällä hetkellä Soteekin kanssa on toteutettu yhteistyössä liikkuvat tauot. Liikkuvaan taukoon pääset osallistumaan Hill-yhteydellä sekä IG-livessä joka arkipäivä klo 10.

Hyvinvointisuunnittelijan terveiset

- Rohkeasti mukaan! Moni CampusMoWen avulla vasta-alkajana aloittanut on saanut kipinää liikkumiseen. Palloilulajeja voi olla haastava harrastaa tai löytää harrasteporukoihin mukaan, siksi CampusMoWe haluaa tarjota matalan kynnyksen palvelua myös palloilulajien osalta sekä saada opiskelijat nauttimaan liikunnan ilosta tuomalla heitä yhteen, kertoo CampusMoWen hyvinvointisuunnittelija **Erika Santala**.

CampusMoWen palvelut kehittyvät koko ajan.

- Kurssitarjontaa, muun muassa erilaisia tekniikkakursseja on tarkoitus kehittää, jotta palvelu on nimenomaan matalan kynnyksen palvelua. CampusMoWe haluaa luoda kokeiluja myös hyvinvointineuvonnan osalta, sanoo Santala.

Seuraa CampusMoWea somessa:
Instagram @campusmowe, Facebook @campusmowe
Lataa mobiilisovellus sovelluskaupastasi! @appstore tai @googleplay



CampusMoWen hyvinvointisuunnittelija Erika Santala.

CampusMoWe

- Liikunta- ja hyvinvointipalveluita monipuolisesti ja edullisesti Porissa, Raumalla, Huittisissa ja Kankaanpäässä!
- CampusMoWe-sovelluksen kautta näet alueesi liikuntatarjonnan MoWe-kalenterista!
- MoWe Cardin lunastuksella varmistat käyttö- ja ilmoittautumisoikeuden ryhmäliikunta- ja palloiluvuoroihin kortin määrittelemän ehdoin!

CampusOnline.fi on Suomen ammattikorkeakoulujen yhteinen netissä oleva opintotarjontaportaali, joka kerää yhteen kaikkien Suomen ammattikorkeakoulujen verkko-opintojaksotarjonnat. Voit valita erilaisia ja monipuolisia opintoja toisesta ammattikorkeakoulusta ja sisällyttää ne omaan tutkintoosi. Opintojaksot ovat maksuttomia ja 100-prosenttisesti verkossa. Ilmoittaudu minkä tahansa ammattikorkeakoulun opintojaksoille ja opiskele siellä, missä sinulle parhaiten sopii.



Kevät



Kesä



Syksy



Non-stop

Lukuvuoden opintojaksot.

Kenelle?

Opintojaksoja voivat maksutta suorittaa ammattikorkeakoulujen läsnä olevat tutkinto-opiskelijat (AMK/YAMK) ja avoimen AMK:n polkuopiskelijat.

Aikataulu

Voit opiskella CampusOnline.fi-portaalissa ympäri vuoden. Lukukausia on kolme, ja sen lisäksi tarjolla on Non-stop-opintojaksoja, jotka pyörivät koko vuoden.

Faktaa

Portaalista löydät perustiedot opintojaksoista. Tietojen yhteydessä oleva linkki vie opintojakson tarjoavan ammattikorkeakoulun omille sivuille, joista löytyvät tarkemmat toteutustiedot sekä ilmoittautumisohjeistus.

Opintojaksot ovat täysin verkossa olevia, mutta sisällöltään ne voivat olla erilaisia. Osassa voidaan tehdä tehtäviä täysin itsenäisesti tietyn aikarajan sisällä, joissakin voi olla ryhmätöitä tai rajattuja aikatauluja.

Suoritusmerkintöjen siirto omaan tutkintoon
Opintojaksojen suoritusmerkinnät siirretään eri käytännöillä sen mukaan, missä ammattikorkeakoulussa opiskelet. Satakunnan ammattikorkeakoulun omat, muualla opintoja suorittaneet tutkinto-opiskelijat hakevat suorituksensa Oma opintopolku -palvelusta ja toimittavat sieltä saadun linkin SAMKin sähköiseen asiointiin.

**Varmista
opettajatutorilta tai
opinto-ohjaajalta
opintojaksojen
sopivuus
tutkintoosi!**

- Löydä kaikkien Suomen 24 ammattikorkeakoulun verkko-opintotarjonnat.
- Opiskele maksutta missä haluat.
- Sisällytä opinnot omaan tutkintoosi.
- Kolme lukukautta ja Non-stop-opintojaksot.

SAMKin joustavat opinnot

Tiesitkö, että voit opiskella SAMKissa myös muiden kuin oman alasi opintoja? Etsi sinua kiinnostavia opintojaksoja Lokista. Otathan opintojakson ohjaavaan opettajaan yhteyttä ja varmista ilmoittautumisesi kyseiselle opintojaksolle. Opintojaksot sijoitetaan yleensä vapaasti valittaviin tai vaihtoehtoihin opintoihin, opintojakson sisällön mukaan.

Hae opintoja

nonstop Hae

SY171105-3024 Lämpö- ja virtaustekniikka NONSTOP
Toimipiste: SAMK kampus Rauma Ryhmä(t): NMKI18SR , NLO21SR Ilmoittautuneita: 77/0 Ilmoittaudu

MT170404-3007 Metallurgia NONSTOP
Toimipiste: SAMK kampus Pori Ryhmä(t): NEY19SP , NMT20SP Ilmoittautuneita: 103/250 Ilmoittaudu

SY170800-3039 Yrityksen kirjanpito ja talousraportointi, NONSTOP
Toimipiste: SAMK kampus Rauma Ryhmä(t): ALT20KH , ALT19SH , ALT20SH , ALT22KH , ALT21SR , ALT20SR , AES20SP , ALT21KH , ALT21SH , ALT19SR
Ilmoittautuneita: 37/0 Ilmoittaudu

HT210006-3004 Hoitotyön toimintojen perusteet I NONSTOP
Toimipiste: SAMK kampus Pori Ryhmä(t): AHT22KP , NHT22KP Ilmoittautuneita: 0/0 Ilmoittaudu

LO172300-3007 Principles in Logistics NONSTOP
Toimipiste: SAMK kampus Rauma Ryhmä(t): ALG21SR , AIE21SR Ilmoittautuneita: 39/200 Ilmoittaudu

Muutamia SAMKin tämänhetkisiä nonstop-opintojaksoja.

Ylläpidä itseopiskelumotivaatiotasi näillä tehokkailla vinkeillä

Heräät aamupäivällä, juot aamukahvin rauhassa samalla, kun selailet puhelimestasi kaiken mahdollisen selattavan. Päässäsi pyörii opiskelutehtävät, mutta et halua aloittaa tekemistä, koska jopa imuroiminen houkuttelisi enemmän kuin opiskelu. Kaikki meistä tietävät tunteen, kun ei ole motivaatiota opiskella. Onneksi itsenäisen opiskelun motivaatioon voi vaikuttaa, eikä motivaatiopiikkiä tarvitse vain odotella. Tähän juttuun on koottu vinkkejä motivaation ylläpitämiseen.

Vinkki 1.

Aloita työskentely kunnolla. Opiskelun aloittaminen on usein tehtävän vaikein vaihe. Varaa aloittamiselle hyvin aikaa, kasaa kaikki työskentelyyn tarvittava nenäsi eteen ja valitse rauhallinen opiskelupaikka.



Muista pitää myös tarpeeksi taukoja.

Vinkki 2.

Suunnittele päiväsi jo etukäteen. On helpompi ottaa itseään niskasta kiinni ja ruveta hommiin, kun olet valmiiksi miettinyt, mitä haluat saavuttaa tänään ja mihin aikaan. Tehtävien tekeminen voi helposti jäädä viime tinkaankin ja se voi helposti pilata oppimista, tehtävän sisällön ja jopa yöunet.

Vinkki 3.

Nuku tarpeeksi. Jotta pystyt keskittymään sujuvaan työntekoon, tarvitset unta. Väsyneenä on vaikea löytää motivaatiopiikkiä, vaikka kahvipannu olisikin kuumana.

Vinkki 4.

Pidä taukoja ja pidä huoli palautumisesta. Jotta saat pitkällä juoksulla motivaatiota opiskeluun, tarvitsee sinun löytää muutakin tekemistä ja pitää huolta lepäämisestä. Tieto jää paremmin mieleen, kun annat aivojesi myös rentoutua. Lue myös tämän lehden juttu rentoutumisesta opiskelustressin keskellä.

Vinkki 5.

Jaa tehtävät pienempiin osiin. On huomattavasti kannustavampaa ajatella lukevansa yksi kappale tai sivu kerrallaan kuin ajatella lukevansa se monen sadan sivun kirja.

Vinkki 6.

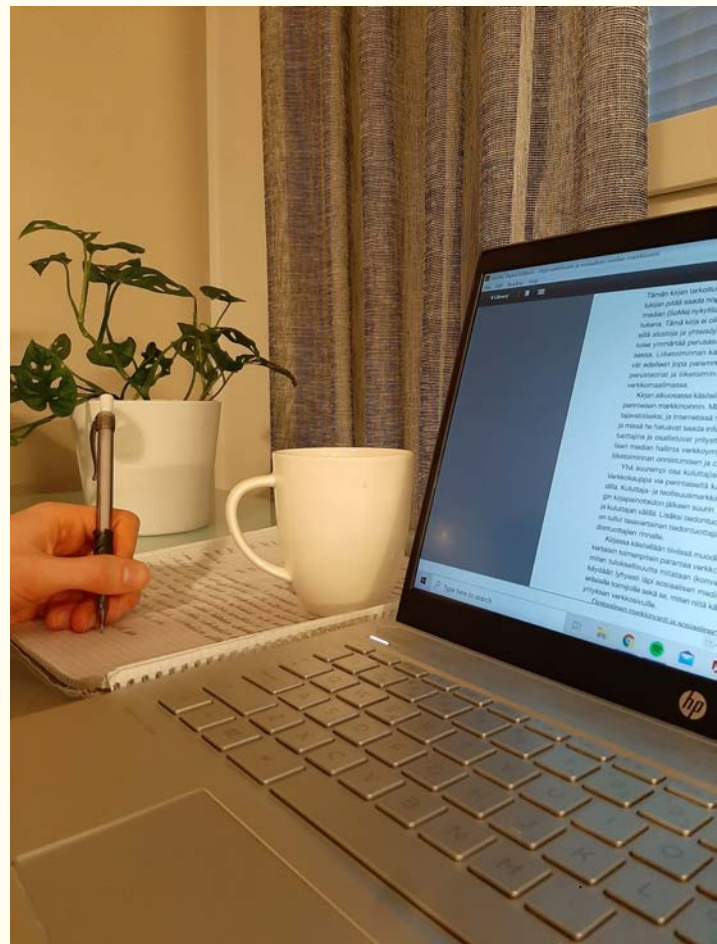
Palkitse itsesi tekemästäsi työstä. On tärkeää huomioida omat onnistumiset ja taputtaa itseään selkään hyvin tehdyn työn jälkeen. Monesti vapaa-aikakin tuntuu enemmän merkitykselliseltä, kun on välillä ahertanut töiden tai opiskelujen eteen.

Vinkki 7.

Mieti, mikä sinua motivoi. Kaiken tekemisen ei ole tarkoitus tuntua mukavalta, vaan opiskelu kuten muukin tekeminen vaatii ponnisteluja. Opiskelumotivaatiota kannattaa kehittää aktiivisesti pohtimalla omia tavoitteitaan ja kirjaamalla ne ylös. Mitä haluat saavuttaa opiskelulla? Mitä asioita priorisoi? Miten pääset tavoitteisiisi? Mitä tavoitteen saavuttaminen merkitsee sinulle?

Motivaatio ei ole tekemisen edellytys, mutta sen löytäminen edistää opiskelua ja tekee siitä mielenkiintoisempaa. Aina ei tarvitse tai edes voi motivaatio olla huipussaan, mutta aihetta kannattaa miettiä aika ajoin.

Opiskelumotivaatiota kannattaa kehittää aktiivisesti pohtimalla omia tavoitteitaan ja kirjaamalla ne ylös.



Motivaation löytämiseen löytyy paljon vinkkejä.

Vaihdossa olleista opiskelijoista yksikään ei kadu vaihtoon lähtemistä

Teksti: Antti Tuomaala
Kuvat: Riitta Rissanen

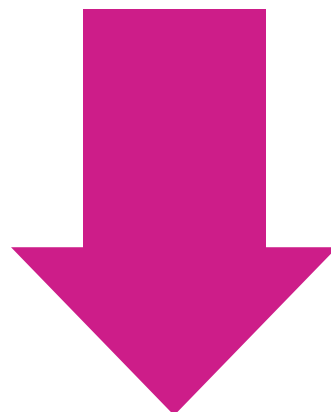


Vaihto-opiskelu on jo vuosia ollut osa monen korkeakouluopiskelijan opiskelua. Yhä voimakkaammin kansainvälistyvässä ja integroituvassa maailmassa vaihto-opiskelu tarjoaa uusia mahdollisuuksia ja avartaa mieltä.

Satakunnan ammattikorkeakoulun kautta voi lähteä vaihtoon esimerkiksi Afrikkaan, Amerikkaan, Aasiaan tai Eurooppaan, mahdollisuuksia on monia. Vaihdossa saa kontakteja ja ystäviä – jos joskus tavoitteena on työskentely ulkomailla, niin suunta voi olla jo valmiina. Vieraan kielen opiskelu helpottuu myös paljon, kun sitä kuulee ja joutuu käyttämään jatkuvasti. Vaihtoon lähtevä opiskelija saa aina KV-toimistosta apua ja tietoa. KV-toimistot löytyvät Rauman, Porin ja Kankaanpään kampuksilta.

Kysyimme neuvoa vaihtoasioihin Satakunnan ammattikorkeakoulun kansainvälisten asioiden sihteeriltä **Riitta Rissaselta**.

Riitta Rissanen opastaa kv-asioissa SAMKin Porin kampuksella.



Miksi opiskelijan kannattaa lähteä vaihtoon?

- Opiskelija saa vaihdosta paljon elämäkokemusta, varmuutta itselleen, kielitaitoa, kansainvälinen vaihto erottuu CV:ssä ja usein vaihdossa olleet opiskelijat työllistyvät paremmin. Vaihdossa olleista opiskelijoista yksikään ei kadu vaihtoon lähtemistä, ja he pitävät vaihto-opiskelua merkittävänä kokemuksena. Näkyy myös opintosuoritteessa, jos on suorittanut opintoja ulkomailla ja se kiinnostaa usein työnantajia.

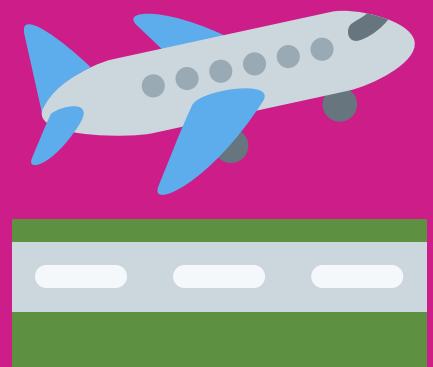
Miten vaihtoon lähteminen tapahtuu ja mitä kannattaa ottaa huomioon vaihtoon lähtiessä ja vaikuttaako opiskeluihin?

- Vaihtoja markkinoidaan ensimmäisestä lukuvuodesta lähtien eli opiskelijoihin ollaan yhteydessä, luokissa infotaan mahdollisuuksista ja yleisissä tilaisuuksissa kerrotaan vaihtoon lähtemisen mahdollisuuksista ja suunnittelusta. Vaihtohaku on kolme kertaa vuodessa, tammikuussa koko seuraavan lukuvuoden tai syksyn käsittävä haku, keväällä lisähaku, jos paikkoja on auki ja syksyisin haku seuraavalle keväälle. Harjoitteluvaihtoon haku on auki koko vuoden, jos haluaa harjoittelemaan ulkomaille, niin hakemus lähetetään SoleMoveen. Opiskeluvaihdossa haku on kaksiosainen, koska opiskelijan täytyy hakea vielä erikseen partnerikorkeakouluun.

- Vaihtojakso ei pidennä opiskeluaikaa, mutta vaihtoa täytyy suunnitella jo ensimmäisenä vuonna, että se saadaan hyvin pakettiin. Ulkomailla suoritettavat opinnot ja harjoittelu täytyy myös suunnitella niin, että ne pystytään sisällyttämään opintoihin.

Voisitko kertoa jotain vaihto-opiskelun kustannuksista?

- SAMK maksaa apurahaa vaihtoon lähteville, Euroopan ulkopuolelle lähdetessä apuraha on 1700 euroa "könttäsomma" ja Eurooppaan lähdetessä maan mukaan 420-620 euroa/kk. Kustannuksia kuitenkin ovat myös esimerkiksi lennot ja majoitus, joten ei apuraha kaikkea kata.



Vaikuta opintojaksopalautteella

Kysyimme opintojaksopalautteesta Porin kampuksella ensimmäistä vuotta Porissa sairaanhoitajaksi opiskelevalta **Nella-Riina Tuomiselta** sekä **Outi Mykrältä**, joka opiskelee toista vuotta liiketaloutta ja suuntautuu taloushallintoon.

- Itse en ole vielä antanut opintojaksopalautetta. Mitään varsinaista syytä tähän ei ole, se on vain jäänyt, Tuominen sanoo.

Hän ei ole myöskään kuullut, että muut ryhmäläiset olisivat antaneet opintojaksopalautetta, vaikka muutama opintojakso on jo päättynyt. Hän kuitenkin kokee palautteen antamisen tärkeänä opetuksen kehittymisen kannalta.

Mykrä on antanut palautetta lähes kaikista opintojaksoista.

- Pääasiassa olen antanut positiivista palautetta. Jos mielestäni opintojaksolla on ollut jokin erityisen hyvä käytäntö, olen maininnut siitä, hän sanoo.

Mykrä on myös antanut rakentavaa palautetta.

- Olen myös tarjonnut ratkaisuehdotuksia, mikäli mielestäni olisi jotain parannettavaa hän kertoo.

Mykrän mukaan palautteen antaminen on ollut helppoa Tuudossa.

- Mielestäni on hyvä, että palautetta saa ja voi antaa. Tulee olo, että on mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja että opiskelijoita kuunnellaan, Mykrä kertoo.



Ristiinopiskelu mahdollistaa eksoottistenkin kielten opiskelun

*Teksti: Toni Lampo
Kuva: Pixabay*

SAMKissa on hyvät mahdollisuudet oppia uusia kieliä ja pätevät opettajat. Kielten opiskelu antaa hyvät eväät työelämään ja henkilökohtaiseen elämään.

SAMK on mukana korkeakoulujen kielten ristiin opiskelun sopimuksessa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä että, SAMKin opiskelijat pystyvät käymään kielikursseja muissa korkeakouluissa verkon kautta. Valikoima on erittäin laaja, mikä näkyy myös viereisestä listasta. SAMKissa on myös erittäin laadukasta opetusta kielten suhteen ja erittäin auttavaisia lehtoreita, jotka ovat kovan luokan kielituntijoita. Opetuksesta se ei ainakaan jää kiinni, jos haluat oppia uuden kielen.

SAMK on korkeakoulu, jossa opiskelee vaihto-opiskelijoita joka vuosi. Tämä tuo erilaisia kielikulttuureja SAMKin kampuksille.

SAMKissa voi opiskella seuraavia kieliä:

englanti

ruotsi

ranska

venäjä

suomi

espanja

saksa

kiina

portugali

japani

viro

viittomakieli

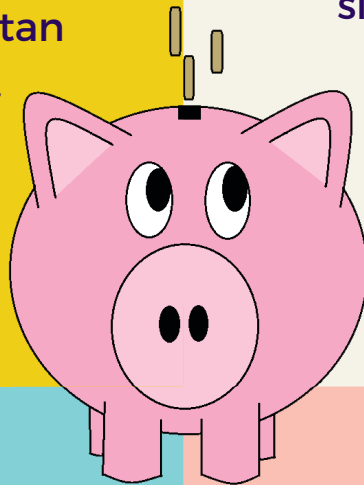
korea



PISTÄ RAHASI RIITTÄMÄÄN HELPOILLA VINKEILLÄ

TEE BUDJETTI

Pidä kirjaa menoistasi ja tuloistasi, näin pysyt ajan tasalla taloutesi tilanteesta. Määrittele joka kuukaudelle käytettävissä oleva summa, listaa kaikki menot tärkeysjärjestykseen ja tiukan paikan tullen pudota listan häntäpäähän asiat pois.



VERTAILE HINTOJA

Jos lähes saman tuotteen saisi 2x halvemmalla, valitsisitko sen? Hinnat voivat vaihdella samankaltaisten tuotteiden parissa paljonkin tavaramerkin, kilohinnan tai muiden ominaisuuksien perusteella, siksi vertailu kannattaa!

PUNNITSE VAIHTOEHTOJA

Voisiko huonekaluja ostaa käytettynä? Tarvitsetko autoa, vai voisiko pyörällä tai tulla toimeen julkisilla

kulkuvälineillä? Käytäkö ulkona syömässä vai teetkö itse ruokaa suuren määrän kerralla, monelle päivälle?

Mieti, mitkä asiat ovat välttämättömiä ja missä taas voisi joustaa ja siten säästää.

HYÖDYNNÄ OPISKELIJA- ALENNUKSET

Sähkösopeimus, nettiliittymä, junamatkat, kuntosalikortti, leffaliput... Opiskelijakortin haltijoille on tarjolla huimasti alennuksia ja hyviä tarjouksia.

Kysymällä paikan päällä tai selaamalla Slice.fi-sovelluksen tarjousvalikoimaa saat otettua ilon irti haluamistasi tuotteista tai palveluista edullisemmin.

Opiskelijalle halpaa ja nopeaa ruokaa

*Teksti: Roosa Siuko
Kuvat: Roosa Siuko*

Ruoan laittaminen sekä siihen kuluvat kustannukset saattavat aiheuttaa päänvaivaa monillekin opiskelijoille.

Opiskelu, harrastukset ja muut aktiviteetit vievät paljon aikaa opiskelijan elämästä, jolloin ruoanlaittoon ei jaksakaan panostaa. Tällöin helppo- ja nopeatekoiset ruoat ovat oiva ratkaisu tiukkoihin aikatauluihin. Kuitenkin ruoan hinta on myös merkittävä tekijä, jolloin esimerkiksi ulkona syöminen tai kotiin tilatut ruoat eivät sovi jokaisen opiskelijan budjettiin. Tämän takia esittelemme kolme ruokaa, jotka sopivat jokaisen opiskelijan rahapussille, kiireille sekä laiskuudelle.



Pikajuudeli. Valmistuu noin viidessä minuutissa. Ei tarvitse kuin keittää vesi ja lisätä se nuudeliin. Halutessaan hieman täytettä annokseensa nuudeliin kanssa voisi syödä esimerkiksi kananmunaa, valmislihapullia tai nakkeja. Raa'an kananmunan voi sekoittaa kiehuvaan veteen nuudeliin kanssa kypsyttyä. Tulisista nuudeleista syödessä raejuusto on oiva helpotus palavaan suuhun. Hyvä ruoka laiskalle tai kiireiselle opiskelijalle.

Kaurapuuro. Nopea ja halpa ruoka. Hyvä myös vatsan toiminnalle sekä pitää kylläisenä pitkään. Valmistukseen tarvitsee vettä ja kaurahiutaleita sekä hieman maustetta. Halutessaan puuron päälle voi lisätä esimerkiksi marjoja tuomaan lisämakua. Puurosta voi tehdä täyteläisemmän lisäämällä siihen vaikka hedelmiä, rahkaa tai pähkinöitä. Hillo, voi, hunaja ja muut mausteet tuovat omanlaisensa aromit puuroon.



Hernekeitto. Erittäin helppo- ja nopeavalmisteinen ruoka. Valmistukseen ei tarvitse muuta kuin hernekeittopurkki ja vettä. Halutessaan siihen voi lisätä mm. jauhelihaa, kinkkua tai muita lisukkeita. Tämä ruoka on myös riittoisaa, sillä kattilallisen keittäessään sitä voi syödä useammankin päivän.

Eroon opiskelustressistä

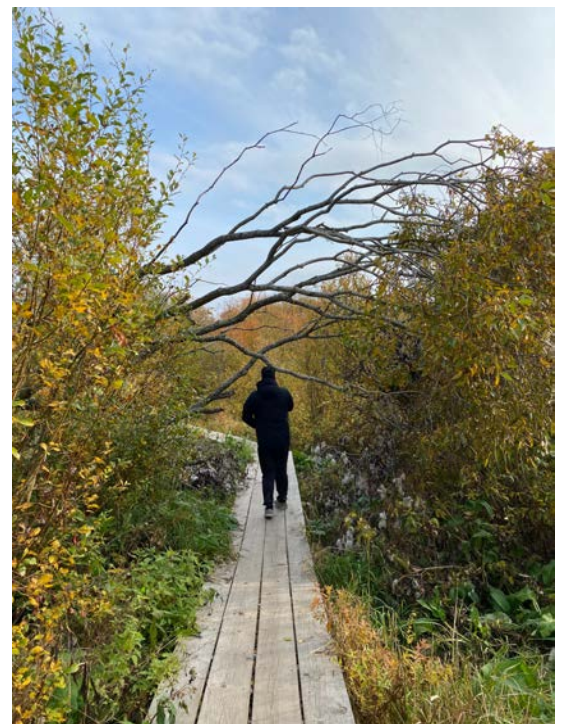
*Teksti: Noora Paloniemi
Kuvat: Noora Paloniemi*

Lähes jokainen opiskelija kokee stressiä jossain vaiheessa opiskeluaikanaan. Syitä stressiin on useita, mutta esimerkiksi työn ja opiskelun yhdistäminen, haastavat opintojaksot ja liian vähäinen vapaa-aika voivat olla syinä stressiin. Opiskelustressin kokeminen on yksilöllistä kuten myös rentoutumiskeinot sen keskellä. Jokainen voi löytää omat keinonsa palautua opiskelustressistä kokeilemalla.

Opiskelustressin välttämiseksi aikataulun tai lukujärjestyksen laatiminen voi olla suuri apu. Kun tehtävää on paljon, niin on hyödyllistä priorisoida tehtävät tärkeisiin ja vähemmän tärkeisiin. Kun opiskelu- ja vapaa-aika on erotettu toisistaan ja merkitty kalenteriin, on helpompi pitää kiinni myös riittävästä palautumisesta.

Rentoutumisen keinot ovat moninaiset

Urheileminen ja ulkoileminen voivat olla hyvä keino saada ajatukset muualle opiskelusta. Mieluisan urheilulajin löytäminen ja harrastaminen auttaa purkamaan stressiä. Lisäksi esimerkiksi säännöllinen ulkona käyminen tai pienen kävelylenkin tekeminen keskellä opiskelupäivää voi auttaa kirkastamaan ajatuksia. Usein myös kuulee sanottavan, että luonnossa mieli pääsee lepäämään.



Ulkona stressaavat ajatukset lähtevät tuulen mukana.

Aina rentoutumiskeinon ei tarvitse olla erityisen ihmeellinen. Pelkkä kotona oleilu ja vaikka hyvän sarjan tai elokuvan katselu sekä hyvän kirjan lukeminen ovat hyviä keinoja palautua raskaasta opiskelupäivästä. Nykyään suosittuja ovat myös äänikirjat sekä podcastit, joita kuunnellessa voi heittää aivot narikkaan. Lisäksi esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset ja meditointi voivat olla avuksi, kun päässä pyörii satoja ajatuksia.



Sosiaaliset suhteet avuksi rentoutumiseen

Rentoutua voi joko yksin tai muiden kanssa. Ystävien ja perheen kanssa keskustelu ja ajan viettäminen saa ajatukset pois opiskelusta, mutta heidän kanssaan voi myös käydä läpi mieltä painavia asioita. Kahvilla käyminen tai hyvän ruuan laittaminen yhdessä tuovat vaihtelua opiskeluarjen keskellä.

Kun kyse on korkeakouluopiskelijoista, on yksi rentoutumiskeino tietenkin myös opiskelutapahtumissa käyminen ja hauskan pitäminen. Ei siis kannata jäädä vain kotiin makaamaan vaan lähteä rohkeasti ulos, jos se tuntuu itsestä hyvältä tavalta saada ajatukset muualle.



Kahvi + kaveri = hyvä mieli



Sosiaalinen kanssakäyminen ystävien kanssa rentouttaa.

Vaatii vastauksen: Porin kampuksen ruokailu, haastattelussa Simo Inkilä

Teksti: Niklas Tervamo

Kuva: Niklas Tervamo

Miksi Ravintola Skene on viime aikoina ruuhkaantunut?

Ruuhkan aiheuttavat uudet ja kansainväliset opiskelijat, opiskelijakortin käyttö sekä huono porrastus. Myös vallitseva koronatilanne aiheuttaa hitautta; taataksemme turvallisuuden pitää asiakkaita ohjailla. Käsienpesu ja desinfiointi hidastaa myös jonoa.

Miksi Fusion Mealin tarjoilu on lopetettu ravintolassa?

Koronatilanteen vuoksi ruokalistat on tällä hetkellä supistettu mahdollisimman pieniksi. Fusion Meal oli välillä pois käytöstä, mutta nyt taas lisätty valikoimaan.



Ravintolapäällikkö Simo Inkilä.

Onko teillä vielä terveisiä Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille?

Haluan kiittää opiskelijoita ja Satakunnan ammattikorkeakoulua tuesta ja tsempeistä korona-aikana. Pitäkää huolta kavereistanne ja ottakaa heitä mukaan lounaalle. Kokeilkaa myös ravintolan takeaway-annoksia kokkaamisen sijaan.

Uusille opiskelijoille on paljon tekemistä Raumalla – kun tietää mistä etsii!

Teksti: Väinö Illman
Kuvat: Väinö Illman

Vieras kaupunki, eikä juurikaan kavereita, tekemistä ei ole. Kuulostaako tutulta? Raumalla yhdistyvät pienen kaupungin edut ja upea luonto uniikilla tavalla, jota voi hyödyntää tekemisen keksimiseen.



Kysyimme vinkkejä **Anne Sandilta**, joka opiskelee toista vuotta tradenomiksi Raumalla. Anne mainitsee melkein pä ensimmäisenä Slice-sovelluksen, joka on opiskelijoille suunnattu. Sovelluksesta löytyy tarjouksia tuotteista ja palveluista, joista voi saada ideoita tekemiselle. Esimerkiksi keilahallista löytää nykyään usein paljon opiskelijoita.

Jos tykkää urheilla, niin Kuntosumpusta, joka sijaitsee reilun sadan metrin päässä kampukselta, löytää kuntosalin ja ryhmäliikuntaa sekä mahdollisuudet pingikseen ja sulkapalloon. CampusMoWesta löydät mahdollisuudet monenlaisiin harrastuksiin. Lisäksi CampusMoWen avulla pääset myös kokeilemaan uusia erilaisia lajeja.

– Vinkkinä myös se, että Rauman Lukon kotipeleihin pääsee ilmaiseksi haalarit päällä (poissulkien TPS- ja Ässät-pelit).

Ruuan ja juoman ystäville on monenlaisia ravintoloita, esimerkiksi vanhalta Raumalta löytyy useita vaihtoehtoja. Niistä suosituin on Amarillo. Hyviä ravintoloita ovat myös Kellari ja Torni. Jos haluaa vähän eksoottisempaa niin Everest Himal ja Tokio sushi ovat hieman uniikimpia vaihtoehtoja. Kahviloitakin on monia, suosituin on Café Sali. Raumalta löytyy myös urheilubaari Street Bar ja yökerho Domino, jotka ovat opiskelijoiden suosiossa. Railakkaan juhlaillan jälkeen kannattaa suunnata Dennis kebab & pizzeriaan tai McDonaldsiin.



Opiskelija länsinaapurista

Teksti: Marcus Lepistö

Kuva: Marcus Lepistö



Toni Lampo

- **Ikä:** 25
- **Koulutusohjelma:** Liiketalous
- Lätty takatolpalle vai ranteella ylävillaa: Ranteella sinne minne mummo piilottaa keksipurkin.
- **Lempiruoka:** Burgerit.

Kuka?

Olen Toni Lampo ja asun tällä hetkellä Ruotsissa jääkiekon takia. Olen kotoisin Somerolta ja olen asunut koko elämäni Tampereella. Parin välivuoden jälkeen ajattelin lähteä opiskelemaan ja nyt opiskelen SAMKissa liiketaloutta toista vuotta. Suoritan samoja opintojaksoja kuin ryhmäläisenikin, mutta verkon kautta.

Miksi SAMK? Miksi liiketalous?

Asuin ennestään jo vuoden Porissa, joten Pori oli helppo ja turvallinen valinta ja tietenkin lähellä Tamperetta, mikä on hyvä juttu. Liiketalous tuntuu omalta alalta, koska koen olevani bisneshenkinen ja olen tykännyt aina myynnistä ja markkinoinnista. SAMK on hyvä paikka koulia itsestäni huippuluokan liiketalouden taitaja. Kavereitani on ennestään opiskellut siellä ja olen kuullut vain hyvää. Olin innoissani, kun pääsin.

Tulevaisuudensuunnitelmia?

Tulevaisuudensuunnitelmissa on varmaan ainakin ensi vuoden puolella asettua takaisin Suomeen ja hoitaa opinnot kunnialla loppuun. Opintojen jälkeen alan tutustumaan oman alani töihin.

KENKÄGALLUP

Teksti: Toni Lappalainen

Kuvat: Toni Lappalainen

1. Montako kenkäparia omistat?

2. Mitä kengät merkitsevät sinulle?

Nia Rintala, liiketalous

1. 40-50 paria erilaisia kenkiä.
2. Kengät ovat tärkeä asuste ja osa asukokonaisuutta.



Niklas Tervamo, liiketalous

1. Kuusi paria.
2. Kengät ja vaatteet on ensimmäinen palanen, jonka voin nähdä tuntemattoman ihmisen persoonallisuudesta ja kiinnostuksen kohteista, ne ovat iso osa ensivaikutelmaa.



Roope Kuusisto, liiketalous

1. Noin 25 paria.
2. Kengät ovat minulle tärkeitä ja lempiasusteeni.



Eero Mäki, liiketalous

1. Seitsemän paria.
2. Kengät niinkään eivät merkitse minulle mitään ne ovat vain osa asustettani.

