

Kõik oluline, mida pead teadma KOHANEMISEST

Krista Niit, karjääriinfo spetsialist



Mis sulle su uues elus kõige rohkem meeldib ?



ISESEISVUS



Mis on su uues elus kõige raskem ?



ISESEISVUS



Uus iseseisev elu

SINA ISE



UUS KOOL
õppimine

SINU
VÕIMALUSED



UUS ELUKOHT
ühiselamu
üürikorter

SINU PLAANID



ELAMISKULUD
rahaline
toimetulek

SINU
TEGEVUSED



UUED INIMESED
kursusekaaslased
toanaabrid jt

Uus kool - uus õppimine

- Rohkem valikuvabadust
 - valid ise ained, moodulid , kõrvaleriala
 - otsustad ise, millal ja kuhu välisüliõpilasena minna
 - millal akadeemilist puhkust vajad
- Rohkem tegutsemisvabadust
 - ise otsustad, kas ja kui aktiivselt osaled loengutes
 - kas oled oma töödega järje peal
 - kuidas hangid õppematerjale ja valmistud eksamiteks
 - hinnet saab vaidlustada ja parandada
- Tuutorid ehk tugitudengid
- Õppejõududega suhtlemine - kas „teie“ või „sina“



Kus saab õppida omaette ja rahulikult?

„Tunduvalt parem on õppida kuskil mujal kui ühikas“ tudeng Jesper

- Raamatukogud
- Vaiksed pargid
- Privaatsed kohvikud



Uus elukoht - ühiselamu vs üürikorter

- Asukoht
- 1 kuu üür + kommunaalkulud
- Üksinda või teistega koos elamine
- Oluline on leida sarnaste väärtustega korterinaaber
- Soovitav on kokku leppida reeglid:
 - kulude jagamine
 - külaliste kutsumine (eriti kui tekivad austajad)
 - koristamine
 - toidu jagamine
 - vannitoa kasutamine



Elamiskulud - iseseisev rahaline toimetulek

„Meil kõigil on olnud enne elustandard, see langeb, aga see on OK!“ tudeng Katariina

Kõige suuremad püsikulud 1 kuus

- üür – ühiselamu vs üürikorter
- toit
 - tee ise süüa, tee teistega koos süüa
 - kasuta päevapakkumisi
 - suur raharöövel on kohvi
 - osale üritustel, kus saab tasuta süüa
 - mõtle läbi ajutine kriisimenüü, kui näpud on põhjas



Töötamine kooli kõrvalt

PLUSSID

- Saad juurde töökogemusi, oskusi ja teadmisi.
- Kasvatad enesedistsipliini.
- Toob su ellu uusi kontakte ja suhtlemisvõimalusi.
- Saad palka, millega on võimalik katta elamiskulusid.
- Motivatsioon õppida on kõrgem, kuna kogu elu on tihedalt plaane täis ning oma kohustustega tuleb õigeks ajaks valmis saada.

MIINUSED

- Eeldab head aja ja õpingute planeerimise oskust.
- Õppimiseks jääb vähem aega, õppetulemused võivad halveneda ja õppeaeg pikeneda.
- Ei jää nii palju aega sõprade, hobide ja teiste tegevuste jaoks.
- Oma plaanidesse tuleb mahutada nii koolis käimine, iseseisvad tööd kui ka töötamine.
- Ajapuudusel ei keskendu sa reaalsele koolielule, vaid püüad kohustustega hakkama saada.
- Läbipõlemise oht - magamatus ja väsimus.

Töötamise võimalused kooli kõrvalt

Klienditeenindaja

kohvikud
poed
hotellid

Tööampsud

www.goworkabit.ee

Osalemine

organisatsioonide ja
huviklubide töös

Vabatahtlik töö

www.vabatahtlikud.ee

Eraõpetaja

põhikooli ja
gümnaasiumi õpilastele

Projektitööd

ideekonkurssid ja
noortealgatused

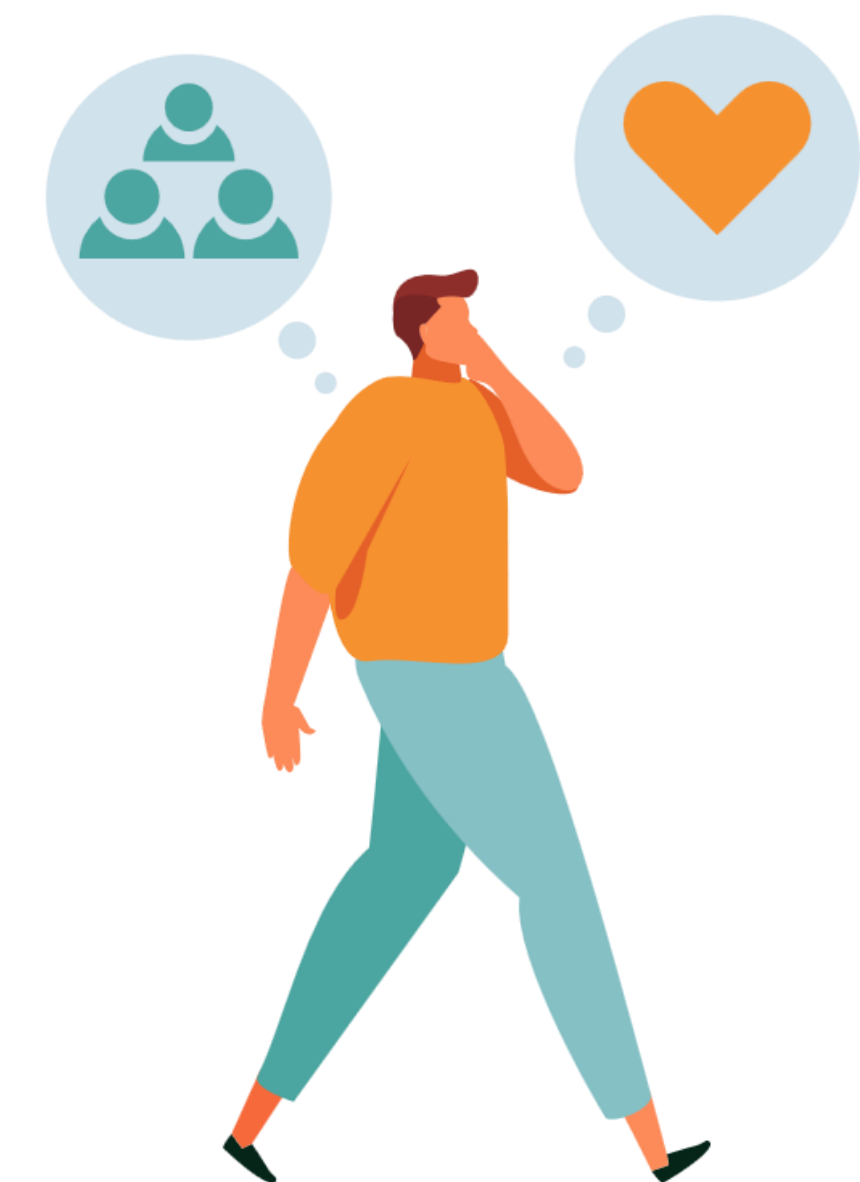
Uued tutvused, sõbrad ja vaba aeg

- Kursusekaaslased
- Toanaabrid
- Tudengimessid semestri alguses
- Tudengiorganisatsioonid www.olerohkem.ee
- Erialaseltsid
- Tutvumisõhtud
- Erinevad üritused – tudengipäevad, karjäärimesid
- Matkad
- Lauamänguõhtud
- Huvitegevused- laulukoorid, tantsuringid, teatriringid jne



Tudengite soovitused: VÕTA RAHULIKULT!

- Anna endale aega kohanemiseks! See on uus olukord kõigile.
- Tutvu erinevate võimalustega.
- Vali endale sobiv koht, kus elama hakkad.
- Leia vähemalt 1 inimene, kellega sa suhtled.
- Lihtsam on elada koos sõbraga alguses.
- Kui kursusega ei klapi, käi erinevatel üritustel.
- Leia endal mõnus hobi, millega tegeleda vabal ajal.



Tudengite soovitused: VÕTA AEGA SÖÖMISEKS!

- Võta aega söömiseks.
- Söö korralikult- kiirnuudlid ei ole lahendus!
- Maga piisavalt.
- Suhtle vanematega aeg-ajalt.
- Osta bussipilet varem valmis, kui plaanid nädalavahetusel koju sõita.



Tudengite soovitused: PLANEERI OMA AEGA

- Kasuta ajaplaneerimiseks kalendrit, kuhu saad märkida kõik kooliasjad ja muud tegevused.
- 1 asi, kuidas terveks jääda ülikoolis- ära jäta õppimise asju viimasele minutile.
- Loengus ole täiega kohal, võta maksimum. Nii säästad oma aega ja ressursi. Pärast on endal lihtsam.



Tudengite soovitused: ÄRA ANNA ALLA!

- Tunnetage, kus maalt on liiga palju. Sea endale ise piirid millal, kui palju ja kus osaleda.
- Ära anna kohe alla, kui tekivad tagasilöögid. Need on eluks vajalikud õppetunnid! Igale olukorrale on lahendus.





Edukaid õpinguid! Mõnusat tudengielu!

Krista Niit, karjääriinfo spetsialist

