

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

HYVINVOINTIKALENTERI

Kalenterikonseptin suunnittelu ja toteutus

TEKIJÄ Marjo Hämäläinen

Koulutusala
Kulttuuriala

Tutkinto-ohjelma
Muotoilun tutkinto-ohjelma

Työn tekijä
Marjo Hämäläinen

Työn nimi
Hyvinvointikalenteri – Kalenterikonseptin suunnittelu ja toteutus

Päiväys 18.4.2023 Sivumäärä 44

Tiivistelmä

Opinnäytetyön aiheena on hyvinvointiin liittyvän kalenterikonseptin suunnittelu ja prosessin esittely. Projektin tavoitteena on luoda ihmisen hyvinvointia edistävä, helppokäyttöinen ja visuaalisesti miellyttävä kalenterikokonaisuus.

Työ alkaa teoriaosuudella, jossa esitellään muotoiluprosessin etenemistä sekä käydään läpi taustatutkimukseen käytettyjä menetelmiä. Kyselyn avulla työssä lähdetään kehittämään konseptia, jolla saataisiin ratkaisuja ihmisten ajanhallinnallisiin ongelmiin ja hyötyä mielenterveyden edistämiseen.

Työn tuloksena on kaunis hyvinvointikalenteri sekä mietekorttipakka. Kokonaisuuden avulla käyttäjä voi seurata hyvinvointinsa osa-alueita samalla, kun kirjoittaa ylös viikon tehtäviä kalenteriin. Kalenteri ratkaisee ajanhallintaan ja hyvinvointiin liittyviä ongelmia, ja voi olla apuna käyttäjänsä arkipäiväisessä elämässä.

Avainsanat
graafinen suunnittelu, hyvinvointi, kalenteri, kuvittaminen

Field of study

Culture

Degree Programme

Degree Programme in Design

Author

Marjo Hämäläinen

Title of thesis

Well-being calendar – Planning and implementing a calendar concept

Date

18.4.2023

Pages 44

Abstract

This thesis focuses on the development and design process of a well-being-oriented calendar. This project aims to produce a visually appealing and user-friendly calendar that promotes and enhances the well-being of the user.

In this study first the theoretical aspects of the design process are examined while exploring the methodologies employed for background research. Utilising a survey, a concept was developed which aimed to address individuals' time management challenges while simultaneously promoting their mental well-being.

The outcome of this project is an elegant wellness calendar, and a set of insightful aphorism cards with wisdom statements. This combination allows users to efficiently plan their weekly tasks while simultaneously considering various aspects of their well-being. The calendar addresses time management concerns effectively and offers a convenient way for users to monitor their health in their daily lives.

Keywords

calendar, graphic design, illustration, planner, well-being

Hyvinvointikalenteri

Kalenterikonseptin suunnittelu ja toteutus

Marjo Hämäläinen
Savonia-ammattikorkeakoulu
Muotoilu
Opinnäytetyö
Kevät 2023



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 TAUSTATUTKIMUS | 8 |
| 2.1 Muotoiluprosessin kulku | 9 |
| 2.2 Graafinen suunnittelu | 10 |
| 2.3 Benchmarking | 11 |
| 2.4 Kysely | 13 |
| 2.5 Käyttäjäprofiilit | 15 |
| 3 IDEOINTI | 16 |
| 3.1 Ideointimenetelmät | 17 |
| 3.2 Kalenterin värimaailma | 18 |
| 3.3 Moodboard | 19 |
| 4 KALENTERI | 20 |
| 4.1 Typografia | 21 |
| 4.2 Kuvittaminen | 22 |
| 4.3 Asettelu | 24 |
| 4.4 Muut graafiset elementit | 27 |
| 4.5 Viimeistely | 28 |
| 5 MIETEKORTIT | 29 |
| 5.1 Suunnittelu ja luonnostelu | 30 |
| 5.2 Viimeistely | 32 |
| 6 POHDINTA | 34 |
| LÄHTEET | 36 |
| KUVALUETTELO | 38 |
| LIITE 1: Ote valmiista kalenterista | 39 |
| LIITE 2: Ote valmiista korttipakasta | 43 |

JOHDANTO 1



Kuva 1. Digitaalisesti piirretty kuvituskuva. Hämäläinen 2023.

Kuinka voisin yhdistää graafisen suunnittelun ja ihmisen hyvinvoinnin edistämisen? Tästä kysymyksestä käsin lähdin miettimään opinnäytetyöni aihetta. Erilaiset hyvinvoinnin osa-alueet, kuten liikunta, ruoka ja mielenterveys, ovat aina olleet intohimojani taiteellisen luovuuden ohessa. Halusin luoda tuotteen, jonka avulla voisin auttaa muita ylläpitämään omaa terveyttään. Päädyin siis luomaan ”hyvinvointikalenterin” – päivyriin, joka yhdistää perinteisen kalenterin ajanhallinnan ja helppokäyttöisyyden sekä bullet journalin luovuuden ja monipuolisuuden. Tein projektin oman toiminimeni työnä.

Tässä opinnäytetyössä esittelen kalenteriprojektin etenemistä muotoiluprosessin kautta. Aloitan työn taustatutkimuksella, kyselyllä ja benchmarkkauksella. Tämän jälkeen siirryn ideointivaiheeseen, jossa annan luovuuden lentää ja ideoiden pursuta. Lopulta valitsen yhden konseptin jatkosuunnitteluun, esittelen sen edistymistä ja valmistumista, ja pohdin työn merkitystä omaan tulevaisuuteeni sekä ammatilliseen osaamiseeni.

Vaikka suomalaisten fyysinen terveys on parantunut viime vuosina, mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet. Jopa joka viides suomalainen sairastuu elämänsä aikana masennukseen. (Mieli 2023.) Tämän vuoksi opinnäytetyöni aihe on tärkeä. Jos voin jollain tavalla auttaa terveytensä, niin fyysisen kuin henkisen puolen, kanssa kamppailevaa, se on riittävä peruste työni toteuttamiselle. Mielenterveyden häiriöt eivät ole kevyt asia, ja vaativat välitöntä huomiota ja työtä tilanteen muuttamiseksi.

Työn tavoitteena on luoda ihmisen hyvinvointia edistävä, helppokäyttöinen ja visuaalisesti miellyttävä kalenteri, joka voi olla käyttäjänsä apuna jokapäiväisessä elämässä. Työni osoittaa myös ammatillista osaamistani sekä asiantuntemuksen syventymistä.

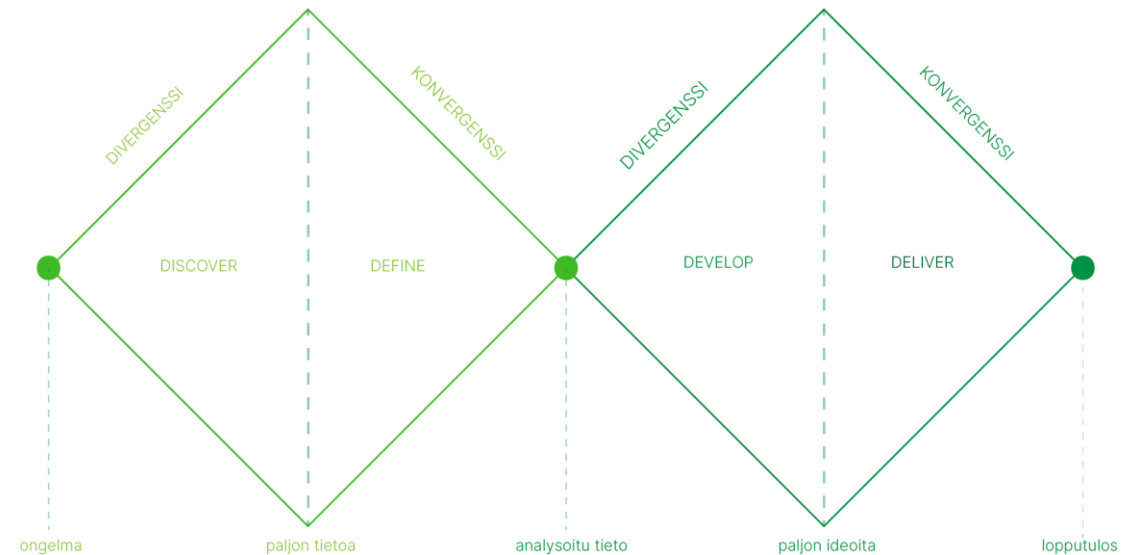
TAUSTATUTKIMUS

MUOTOILUPROSESSIN KULKU

Muotoiluprosessista löytyy useita erilaisia malleja, ja jokainen muotoilija hyödyntää näitä malleja omalla tavallaan. Käytän tässä työssä niin kutsuttua timanttimallia, jonka toi julkisuuteen British Design Council vuonna 2005.

Timanttimalli muodostuu kahdesta kulmalleen käännetystä neliöstä, joiden avulla visualisoidaan prosessin etenemistä. Mallissa toistuvat divergenssi- ja konvergenssivaihe, joista ensimmäisessä pyritään luomaan mahdollisimman paljon tietoa, keräämään materiaalia ja dataa, toisessa taas pyritään rajaamaan tiedon määrää. Divergenssissä analysointia ei tapahdu, vaan tieto kulkee avoimesti ja luovasti. Konvergenssissä taas pyritään yhteen ratkaisuun. (Elmansy 2021.)

Timanttimalli alkaa ongelmalla, johon halutaan ratkaisu. Ensimmäisessä vaiheessa kerätään paljon informaatiota aiheesta, jonka jälkeen turha tieto rajataan pois. Siirrytään ensimmäiseen kehitysvaiheeseen, jossa kehitetään useita ratkaisumalleja ongelmalle. Ratkaisumallien ei tarvitse tässä vaiheessa olla todellisia tai toimivia, vaan tarkoitus on luoda mahdollisimman paljon ideoita. Toisessa kehitysvaiheessa parhaimmat ideat valitaan jatkokehitykseen. Tähän vaiheeseen valikoituu toivon mukaan vain yksi tai kaksi vaihtoehtoa. Lopputuloksena on valmis konsepti, joka kelpaa esiteltäväksi asiakkaalle. Timanttimalli koostuu siis varsinaisesti neljästä vaiheesta: Tutkimusvaihe, Ensimmäinen kehitysvaihe, Toinen kehitysvaihe, Lopputulos. Englanniksi puhutaan timantin ”neljästä D-kirjaimesta” – discover, define, develop ja deliver. (Humble 2022.)



Kuva 2. Muotoilun timanttimalli havainnollistettuna.

Valitsin timanttimallin tähän projektiin, sillä sen divergentti- ja konvergenttievaiheet sopivat omaan muotoilutyylini hyvin. Tätä projektia varten timanttimalli toimii seuraavasti:

Ongelma: halutaan luoda kiinnostava ja hyödyllinen hyvinvointikalenteri.

Tutkimusvaihe: kerätään tietoa aiheesta, tehdään kysely, benchmarking.

Kehitysvaihe 1: ideointivaihe, paljon erilaisia ideoita ja vaihtoehtoja.

Kehitysvaihe 2: valitaan parhaat ideat syvempään luonnosteluun.

Lopputulos: valmis, toimiva, hyödyllinen kalenteri.

GRAAFINEN SUUNNITTELU

Graafinen suunnittelu koostuu visuaalisista osa-alueista, joita ovat värit, muodot, kuvat, symbolit, typografia ja asettelu. Kaikki nämä elementit ovat tärkeitä visuaalisen kokonaisuuden luomisessa, ja jokaisen osa-alueen ymmärtäminen on oleellista hyvän tuotoksen luomiseksi. (deBara 2019.) Omassa kalenteriprojektissani jokainen näistä elementeistä on yhtä tärkeä. Otan prosessissa huomioon kaikki osa-alueet, mutta keskityn erityisesti väreihin ja kuviin, sillä haluan kalenterin olevan visuaalisesti miellyttävä. Toisaalta myös asettelu on tärkeässä osassa, jotta kalenterista tulee helppokäyttöinen ja selkeä.

Värit ovat paitsi esteettisiä, ne myös ohjaavat katsojan huomiota ja saavat aikaan tunteita. Ihmiset saattavat tulkita tuotteen tai mainoksen jo pelkän värin perusteella, tutustumatta siihen sen enempää. Kontrastin huomioiminen värien valinnassa onkin oleellinen osa graafista suunnittelua. Kontrasti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin yksi väri erottuu toisesta väristä. Esimerkiksi vastaväreillä, kuten violetilla ja keltaisella, on voimakas kontrasti. Näin voidaan saada esimerkiksi teksti erottumaan voimakkaasti taustasta. Vastavärit voi löytää väriympyrästä. Jotkin värit myös merkitsevät tiettyjä asioita yhteiskunnassa; esimerkiksi vihreä usein tarkoittaa sallittua ja punainen kiellettyä. Tämä tulee huomioida värejä valitessa. (Digital Marketing Institute 2021.) Koska värien valitseminen kalenteriprojektiin kiinnostaa minua erityisen paljon, teen siitä kyselyn selvittääkseni värien merkityksiä ihmisille. Esittelen kyselyä ja sen tuloksia projektin myöhemmässä vaiheessa.

Muodot ja kuvat ovat osa visuaalista viestintää, ja ne ilmentävätkin informaatiota nopeammin kuin teksti. Ne eivät kuitenkaan itsessään riitä vahvan viestin aikaansaamiseksi, vaan tarvitsevat myös muita graafisen suunnittelun elementtejä. Parhaan lopputuloksen kuvilla ja muodoilla saa, kun ne paitsi herättävät tunteita, myös välittävät tietoa tai informaatiota. Kuvan tulisi olla hyödyllinen kokonaisuuteen nähden. Se ei saa viedä liikaa huomiota varsinaiselta tekstiltä, vaan tukea kokonaisuutta ja tekstin tarkoitusta. (Broz 2022.)



Kuva 3. Kuvituskuva kasvista.

Tyhjä tila on tärkeä elementti graafisessa suunnittelussa. Tyhjällä tilalla viitataan eri graafisten elementtien välissä ja sisällä olevaan vapaaseen tilaan, ja vaikka puhutaan myös "valkoisesta tilasta" (white space), sen ei tarvitse olla valkoista. Se voi olla mitä tahansa väriä tai kuviota. Tyhjä tila helpottaa viestin tulkittamista ja tasapainottaa muita graafisen suunnittelun elementtejä. Tyhjiä tilaa on kahdenlaista, ns. mikro- ja makrotilaa. Mikrotila tarkoittaa pieniä välejä esimerkiksi tekstin välissä ja kirjainten sisällä. Makrotila puolestaan viittaa elementtien ympärillä olevaan suurempaan alueeseen, joka ohjaa katsojan huomiota. (Soegaard 2020.) Haluan kalenterini olevan helppolukuinen ja tasapainoinen, joten aion hyödyntää tyhjää tilaa asettelussa reilusti.

BENCHMARKING

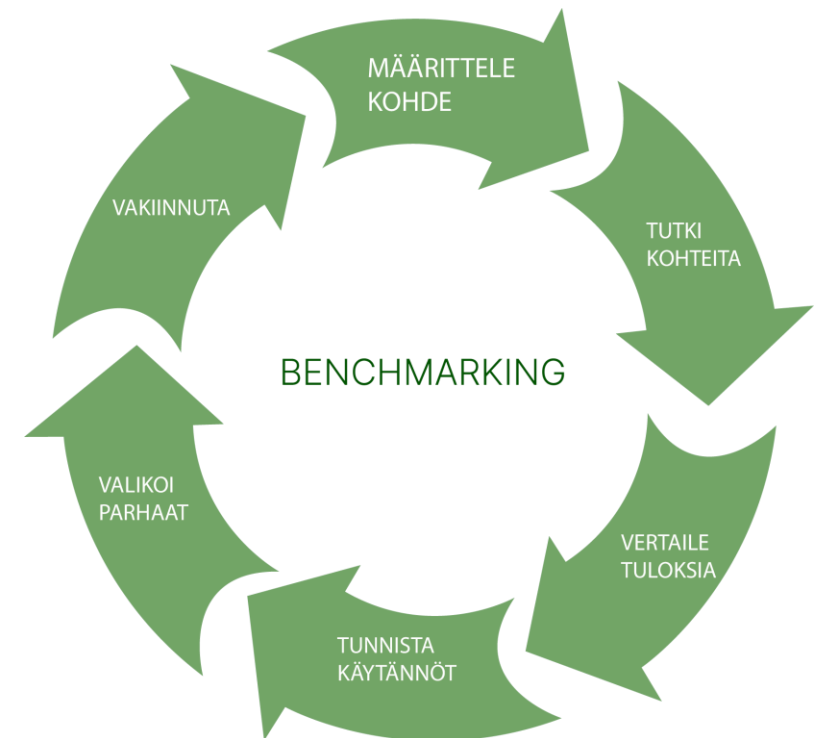
Benchmarking eli vertaisarviointi on menetelmä, jossa etsitään ja tutkitaan saman aihepiirin käytäntöjä, ja niistä parhaat piirteet sovelletaan omaan tekemiseen. Kyseessä on siis oppimisprosessi, joka tapahtuu mm. vertailemalla. Menetelmässä pyritään tunnistamaan prosesseja, jotka ovat onnistuneen projektin tai toimintatavan takana. Tarkoituksena on saada tietoa ja taitoa, jotka voidaan muuntaa tehokkaiksi oman yrityksen parannuksiksi. (Hotanen 2001, 6.)

Benchmarking-menetelmän voi jakaa esimerkiksi näihin seitsemään vaiheeseen:

1. Määrittele kohde
2. Tutki kohteita
3. Vertaile tuloksia omaan tekemiseen
4. Tunnista käytännöt tai tavat
5. Valikoi ja ota käyttöön parhaat käytännöt
6. Vakiinnuta ja jatkokehitä
7. Toista tarvittaessa.

Menetelmää voi hyödyntää paitsi yritysmaailmassa, myös muotoilussa. Kilpailevien tuotteiden analysointi antaa arvokasta dataa ominaisuuksista ja tyyleistä, jota voi edelleen hyödyntää omassa muotoiluprosessissa. Benchmarkkausta voi tehdä prosessin eri vaiheissa, mutta eniten hyötyä siitä on heti alkuvaiheessa, kun projekti on saatu käyntiin.

Benchmarking ei ole kopiointia, vaan syvällistä analyysiä toimivista menetelmistä ja niiden hyödyntämistä omassa muotoiluprosessissa. Parhaimmillaan se inspiroi ja motivoi kokeilemaan uusia lähestymistapoja ja luovia menetelmiä. Se voi auttaa valintojen tekemisessä ja virheiden välttämässä. (Infraspeak 2020.)



Kuva 4. Benchmarking-vaiheet havainnollistettuna.

Tässä projektissa hyödynsin benchmarking-menetelmää tutkimalla jo olemassa olevia pöytäkalentereita sekä erilaisia mietekortteja. Selvitin, millaisia piirteitä ja elementtejä niissä on käytetty, millaisen tunnelman ne luovat, ja mihin käyttötarkoitukseen sekä mille käyttäjäryhmälle ne on suunniteltu. Tarkoitukseni on saada kuvaa siitä, millaisia kalentereita on jo tehty, mitkä osa-alueet niissä ovat mielestäni onnistuneet, ja mitä voisin hyödyntää myös omassa projektissani.

Ensimmäisenä tutkin Maaret Kallion pöytäkalenteria Lujasti Lempeä (2022). Se on mielen hyvinvointiin ja taitoihin keskittyvä A5-kokoinen vuosikalenteri, jonka sivuilla voi tutustua omiin voimavaroihinsa ja kirjata ylös tärkeimpiä elämässä tapahtuvia asioita. Kalenteri on hyvin minimalistisesti kuvitettu, ja sen värimaailma on herkkä ja lempeä. Pidin kirjan hengeästä ilmeestä ja reilusta tilasta sivuilla, jota haluan hyödyntää myös omassa kalenterissani.

Toisena tutkimuskohteenani oli Sita Salmisen Sitan kalenteri 2023. Kalenteri mahdollistaa erilaisia käyttötapoja, sillä sen mukana tulee tarroja ja muokattavia listoja. Kalenteria voi käyttää millaiseen tarkoitukseen itse haluaa, kuten tavoitteiden saavuttamiseen tai elämän tärkeimpien asioiden seuraamiseen. Kalenteri on kuvitettu hyvin minimaalisesti, sillä käyttäjä saa itse koristella sivuista itselleen mieluisat.

Kolmantena benchmarkkauskohteenani oli kalenteri Tavoitteesi 2023. Se on bullet journal –tyyppinen kattava kalenteri, jonka sivuilla on helppo seurata elämän eri osa-alueita, kuten tavoitteita, raha-asioita, hyvinvointia, kiitollisuutta, tunteita, ideoita sekä matkustussuunnitelmia. Tässä kalenterissa ei ole lainkaan päivämääriä. Tavoitteesi 2023 –kalenteri on todella monipuolinen, mutta koin näin monen oman elämän osa-alueen seuraamisen stressaavaksi. Halusinkin omassa kalenteriprojektissani keskittyä vain muutama asiaan yksinkertaisuuden ja helppokäyttöisyyden säilyttämiseksi.



Kuva 5. Lujasti lempeä. WSOY 2022.



Kuva 6. Tavoitteesi 2023. Blanera 2022.

KYSELY

Tein Google Forms –työkalulla kyselyn, jolla selvitin ihmisten kalenterinkäyttöön liittyviä tottumuksia sekä värien kokemista ja niiden herättämiä tunteita. Kyselyyn vastasi 10 ihmistä, joista 60 prosenttia oli naisia. Ikähaarukka vaihteli 20 – 65 –ikävuoden välillä. Tein kyselyn saadakseni analysoitavaa dataa miettiessäni kalenteriprojektini kohderyhmää, aihepiiriä, ja värimaailmaa. Koska kyselyn otanta on suhteellisen suppea, en anna sille liian suurta tieteellistä painoarvoa, mutta otan tulokset huomioon prosessissani.

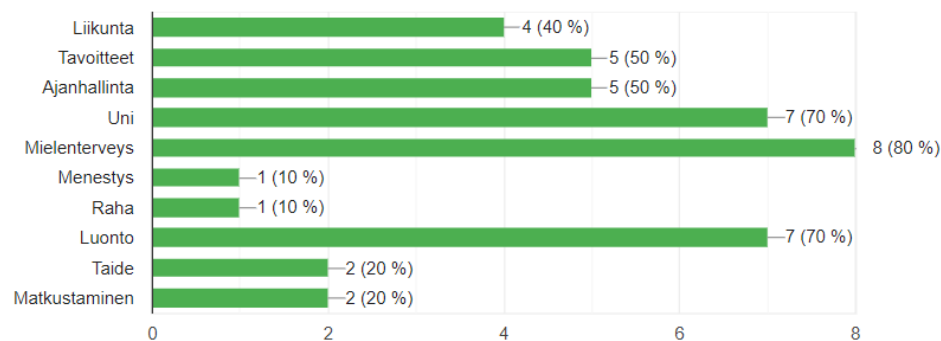
Vastaajista 80 prosenttia käyttää kalenteria päivittäin, ja 20 prosenttia silloin tällöin. Puolet käyttää fyysistä pöytäkalenteria, puolet suosivat sähköisiä kalentereita, kuten puhelimen kalentersovellusta. 90 prosenttia kokee kalenterin olevan todella hyödyllinen ajanhallinnassa. 20 prosenttia vastaajista oli kokeillut joskus bullet journalia eli päiväkirjamaista itse tehtävää kalenteria, mutta kyllästynyt sen käyttöön. Loput eivät olleen koskaan käyttäneet bullet journalia.

Haluan ottaa kalenterissa huomioon kyselyssä ilmi tulleet mielipiteet. Vaikka otanta on suppea, saan vastauksista kuvaa siitä, mitkä elämän osa-alueet koetaan tärkeiksi missäkin ikäryhmässä. Vastaajat arvostivat eniten mielenterveyttä, unta sekä luontoa. Nämä osa-alueet otan kalenterissa huomioon seuraavasti: Mielenterveyden huomioidaan kalenterissa mietekorteilla, joiden suunnittelusta kerron lisää projektin myöhemmässä vaiheessa. Unen tärkeyden huomioidaan ottamalla kalenteriin mukaan unen määrän ja laadun seuraamista mahdollistavan mittarin. Luonto ilmenee kalenterissa graafisen suunnittelun avulla; pyrin luomaan kalenteriin luonnonläheisen tunnelman kuvilla ja väreillä.

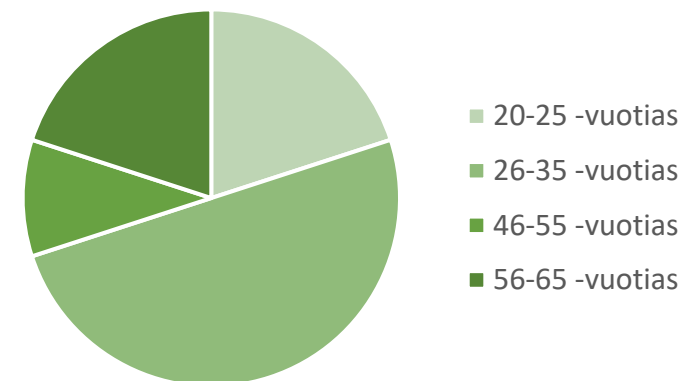
Muita tärkeitä osa-alueita vastaajille olivat tavoitteet, ajanhallinta ja liikunta. Tavoitteiden asettamiselle ja seuraamiselle sekä liikunnan määrän ja liikuntatavan merkitsemiselle suunnittelen kalenteriin oman sivunsa. Ajanhallinta onnistuu kalenterissa olevan viikoittaisen aukeaman avulla.

Mitkä seuraavista ovat elämässäsi tärkeitä osa-alueita?

10 vastausta



Kuva 7. Kyselyn tuloksia havainnollistava pylväskaavio. Hämmäläinen 2023.



Kuva 8. Kyselyn ikäjakauma. Hämmäläinen 2023.

Tutkin kyselyssä myös värien herättämiä tunteita. Ennen kyselyn tekoa tutustuin väriteorioihin ja värien yhteyteen tunteiden herättämisessä. Värejä käytetään jatkuvasti esimerkiksi mainonnan välineenä herättämään potentiaalisessa asiakkaassa haluttuja tunteita. Ihmisen aivot havaitsevat yleensä ensimmäisenä värit, jonka jälkeen muodot ja symbolit. (Black 2012.)

Kyselyä varten valitsin muutamia värien sävyjä, joita ajattelin kalenterin tyyliin tai teemaan sopivaksi. Valitsin väreiksi matalan saturaation omaavia värejä, sillä halusin säilyttää kalenterissa minimalistisen, kevyen tyylin. Näiden sävyjen pääväreistä etsin teorioissa yleisimmin havaittuja tunteita (Black 2012, Cugelman 2020), jotka laitoin vaihtoehdoiksi kyselyyn. Kyselyn tuloksia analysoimalla valitsin kalenteriin sopivimman värin.

Oheisessa kuvassa esiteltynä värit ja niiden herättämät tunteet kyselyn vastaajissa. Ääniä sai antaa niin monelle vaihtoehdolle kuin itse tunsu sopivaksi, joten äänien lopullinen määrä ei vastaa vastaajien määrää. Syynä tähän on se, että yksi väri voi saada aikaan useamman tunteen, enkä halunnut rajoittaa vastaajia vain yhteen vaihtoehtoon.



Kuva 9. Kyselyn tuloksia havainnollistava kuva. Hämäläinen 2023.

KÄYTTÄJÄPROFIILIT

Käyttäjäprofiilit eli profiilikortit auttavat muotoilijaa ymmärtämään, kenelle palvelu on suunnattu. Käyttäjää kuvaavat profiilit eivät ole oikeita ihmisiä, vaan keksittyjä ihanteellisen käyttäjän profiileja, esittelyitä.

”Kiteytettyjen asiakaskuvausten tavoitteena on tuoda asiakasymmärrys sellaiseen muotoon, että se on helposti omaksuttavaa ja kirkastaa sekä priorisoi erilaisten asiakkaiden tavoitteita ja ongelmia. Kuvausten tavoitteena on myös ohjata suunnittelutyötä asiakkaiden tarpeet huomioiviksi lisäämällä kuvausten kautta empatiaa ja asiakasnäkökulmaa.” (Huczkowski 2021.)

Muotoiluprosessin alussa asiakasymmärryksen kasvattaminen korostuu. Asiakaskokemusta halutaan ymmärtää paremmin. Tällaisella ns. empaattisella muotoilulla pyritään tavoittamaan sellaisia asiakastarpeita, joita asiakas itse ei vielä tiedä halauavansa. (Miettinen 2011.)

On havaittu, että 3-5 profiilikorttia on sopiva määrä, eikä useampi profiili yleensä tuota lisäarvoa suunnitteluun (Innokylä, julkaisuajankohta tuntematon). Ohessa kolme luomaani fiktiivistä profiilia, joiden hahmot olen luonut tekemäni kyselyn vastausten pohjalta. Kalenterin käyttäjien ikä vaihtelee 25-55 ikävuoden välillä. Pääosa käyttäjistä on naisia. Käyttäjällä on kiinnostus taiteeseen ja estetiikkaan sekä oman hyvinvoinnin seuraamiseen.

Käyttäjäprofiili: Hanna



Hanna on 35-vuotias lehtori ammattikorkeakoulussa. Hän asuu omakotitalossa miehensä ja kolmen lapsen kanssa. Harrastuksina Hannalla on neulonta ja kuntosalilla käynti, mutta ehtii harvoin harrastaa. Hannan arvoihin kuuluvat perhe, terveys ja raha. Hän haluaa matkustella paljon, mutta ei ehdi suunnitella matkakohteita tarpeeksi. Hanna viihtyy ihmisten seurassa ja näkee ystäviään kahviloissa ja kuntosalilla. Hänellä on myös paljon kontakteja töistä. Hannan elämässä monet asiat tuntuvat menevän päällekkäin, eikä hän ehdi pitää kirjaa kaikista haluamista asioista. Hän haluaa löytää tavan muistaa omat haaveensa ja tavoitteensa.

Luonne



Käyttäjäprofiili: Aatu



Aatu on 25-vuotias opiskelija. Hän asuu kerrostaloasunnossa yksin. Hän pitää tietokonepeleistä, kuntosalilla käynnistä ja kokkaamisesta. Aatulla on myös kiinnostusta taiteeseen, mutta ei koe olevansa tarpeeksi luova taiteen harrastamiseen. Aatu arvostaa vapautta, onnellisuutta ja huumorintaj. Hän haaveilee omakotitalosta ja rikkaista kokemuksista. Aatu kokee taloutensa seuraamisen hankalaksi, eikä tiedä, miten seuraisi kaikkia kuukauden menoja ja tuloja. Aatulla on paljon ystäviä lukiosta ja yliopistosta, ja hän tykkää tavata ystäviään ja pelata yhdessä. Aatun on kuitenkin vaikea tutustua uusiin ihmisiin ja verkostoitua.

Luonne



Käyttäjäprofiili: Päivi



Päivi on 55-vuotias sihteeriksi. Hän asuu rivitalossa kissansa kanssa. Hänen lapsensa ovat jo muuttaneet pois kotoa, ja hän on eronnut. Päivi pitää neulomisesta, erilaisten taiteiden menetelmien harrastamisesta, sekä kotinsa sisustamisesta. Silloin tällöin Päivi käy myös ratsastamassa ja ryhmäliikunnassa. Päivi arvostaa terveyttä, taidetta, onnellisuutta ja vapautta. Hän haaveilee rentouttavista päivistä ja haluaa tehdä mitä itse haluaa nyt, kun lasten kasvatus on jo takanapäin. Päivi haluaisi pitää liikuntapäiväkirjaa, mutta ei ole löytänyt sopivaa tapaa merkitä kaikkia ryhmäliikuntatunteja ylös. Päivi tapaa ystäviään usein lenkeillä ja ryhmäliikunnassa. Hän elää hyvin aktiivista elämää ja nauttii siitä.

Luonne



3 IDEOINTI

IDEOINTIMENETELMÄT

Ideointimenetelmänä tässä työssä käytin aivoriihi-menetelmää, joka sopii hyvin muotoilun timanttimallin divergenssivaiheeseen. Aivoriihi eli brainstorming on luova ideointimenetelmä, jonka tarkoituksena on luoda mahdollisimman paljon ideoita. Se perustuu ajatukseen ”määrä tuottaa laatua”. Ajatus pohjautuu käsitykseen siitä, että suuri määrä ideoita mahdollistaa erityisen hyvien konseptien syntymisen. Yleensä aivoriihi tehdään ryhmässä, jonka jokainen jäsen tuo esiin ideoita ja ajatuksia. Aivoriiheen ei kuulu lainkaan arviointia, joten sanat kuten ”ei” ja ”mutta” eivät siihen sovi. Arviointi tapahtuu vasta myöhemmässä vaiheessa. (Halme 2018.)

Vaikka tämä ideointimenetelmä sopii parhaiten tehtäväksi ryhmässä, hyödynsin sitä yksin tässä projektissa. Tässä vaiheessa projektia tiesin jo kalenterin liittyvän hyvinvointiin, joten sitä en kirjoittanut konsepteihin. Miettiessäni ideoita kalenterin sisältöön ja ulkoasuun, kirjoitin ylös mahdollisimman paljon ajatuksia ja konsepteja, joiden ei tarvinnut olla realistisia tai toimivia. Halusin vain löytää ajatuksieni pohjalta idean, joka toimisi kalenterissa ja toisi mahdollisimman paljon hyötyä käyttäjälle. Ideoita kertyikin pitkä lista.

Tässä vaiheessa valikoin listalta suosikkini jatkomietiskelyyn. Niitä olivat metsäkalenteri, mietekortit kalenterissa, luontokalenteri, runokalenteri ja päiväkirjakalenteri. Kirjoitin jokaisesta konseptista ylös lisäideoita, kuten mitä se sisältäisi ja millaisia piirteitä siinä olisi, jotta voisin valita suosikkini jatkokehitykseen. Ottaen huomioon aiemmassa vaiheessa tekemäni kyselyn tulokset mielenterveyden tärkeydestä valitsin jatkoon mietekortit. Tätä konseptia työstän eteenpäin projektin myöhemmässä vaiheessa.

Ideoistani ”luontokalenteri” pysyi kuitenkin teemallisesti kalenterissa mukana. Halusin luoda kalenteriin rauhoittavan, luonnonläheisen tunnelman. Myös kyselyssä tekemäni värianalyysi puoltaa luonnollisia värejä, kuten vihreää, sinistä tai keltaista.



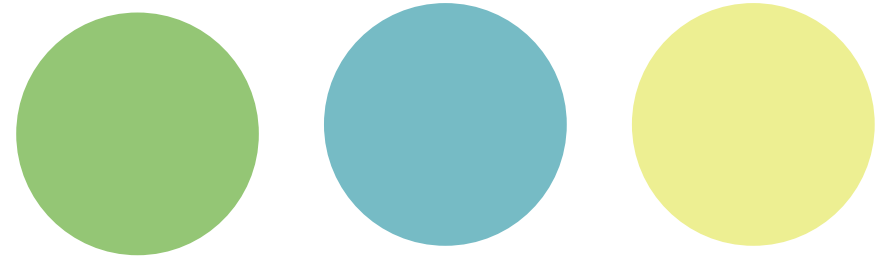
Kuva 11. Kuvituskuva kasvin lehdistä.

KALENTERIN VÄRIMAAILMA

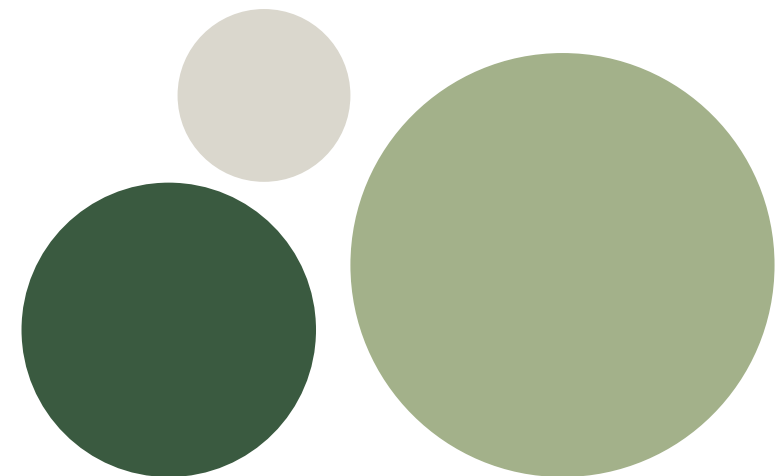
Muotoiluprosessin aiemmassa vaiheessa tekemäni kyselyn ja värianalyysin perusteella valitsin kolme väriä jatkokäsittelyyn; vaalea murrettu vihreä, vaalea harmahtava sininen, ja vaaleankeltainen. Valitsin nämä värit siksi, että ne saivat eniten aikaan tunteita, joita halusin myös kalenterin saavan aikaan. Vihreä sai kyselyyn vastanneissa aikaan rauhallisuutta ja rentoutta. Sininen taas herätti tyyneyttä. Keltainen puolestaan optimismia ja iloa. Sinisen sävy oli herättänyt suhteellisen paljon myös kylmyyden tunnetta, jota en halunnut kalenterin herättävän käyttäjässään. Koska pidän vihreästä sävystä enemmän, valitsin sen jatkosuunnitteluun. Vihreä sävy sopi myös hyvin luontoteemaan, jonka valitsin ideointivaiheessa.

En kuitenkaan halunnut kalenteriin liian raikasta värimaailmaa, joten päädyin kokeilemaan vihreän sävyn kylläisyyden vaihtelua. Värin kylläisyys viittaa värin intensiteettiin, eli siihen, kuinka haalealta väri näyttää (Bear 2020). Päädyin valitsemaan kalenterin pääväriksi vaaleanvihreän, jonka kylläisyyttä olin hieman laskenut.

Kuten tutkimusvaiheessa osoitin, graafisessa suunnittelussa kontrastilla on merkitystä. Niinpä halusin valita kalenteriin sellaiset vihreän sävyt, jotka sointuvat hyvin yhteen. Mielestäni monokromaattinen eli yksivärinen mutta monisävyinen väripaletti sopi hyvin luonnonläheiseen teemaan. Niinpä valitsin vihreän päävärin lisäksi valoisuudeltaan tummemman sävyn, sekä hyvin vaalean, kylläisyydeltään hyvin haalean sävyn. Näiden pohjalta lähdin luomaan moodboardia ja konseptia siitä, miltä valmis kalenteri näyttäisi.



Kuva 12. Värianalyysistä valitut värit. Hämäläinen 2023.



Kuva 13. Luonnonläheiset vihreän sävyt ja värien kontrasti. Hämäläinen 2023.

MOODBOARD

Moodboard eli tunnelmataulu on yksi muotoilun menetelmistä, johon kerätään kuvia, värejä, tekstejä, muotoja, tai tekstuureja luomaan käsitystä siitä, millainen tunnelma ja mitä tunnetta lopulliseen teokseen tai projektiin halutaan. Moodboard on projektin visuaalinen esittely, ja se luodaan yleensä muotoiluprosessin alkuvaiheessa, ideointivaiheen jälkeen. (Gerlinger 2022.)

Tällä sivulla on Pixabay-kuvapalvelusta keräämistäni kuvista koostettu kollaasi, jonka pohjalta lähdin luomaan kalenterin värimaailmaa ja tunnelmaa.



Kuva 14. Moodboard. Kuvat: Pixabay. Asettelu: Hämäläinen 2023.

4 KALENTERI

TYPOGRAFIA

”Typografialla tarkoitetaan kirjaintyyppin valintaa ja tekstin asettelua siten, että se helpottaa tekstin lukemista ja viestin perillemenoaa” (Eerikkilä 2020).

Kirjaintyyppin lisäksi typografiaan liittyy tekstin väri, koko, sisennykset, asettelu, sekä kirjain- ja rivivälistys. Esimerkiksi mainonnassa ja lehdissä tärkein asia kirjoitetaan isommalla, mahdollisesti paksummalla kirjaintyyppillä eli fontilla, kun taas vähemmän tärkeä kirjoitetaan pienemmällä ja ohuella. Tekstin asettelussa vasemmalle keskitetty teksti on helppolukuisin, kun taas keskitetty teksti näyttää juhlavammalta, mutta sitä on vaikeampi lukea. Tekstin tarkoitus on kuitenkin olla luettavissa ja selkeästi ymmärrettävissä, viestinnän helpottamiseksi. (Martin 2017).

Yleensä yhdessä kohteessa suositellaan käytettäväksi kahta, korkeintaan kolmea eri fonttia (Martin 2017). Tähän projektiin valitsin kaksi pääfonttia sekä kaksi erikoisfonttia, sillä kalenteri on varsin laaja kokonaisuus, eikä sekavuutta pääse syntymään, ellen sijoittaisi kaikkia eri kirjaintyyppejä samalle sivulle. Yksinkertaisiin otsikoihin sekä leipätekstiin fontiksi valikoitui Now. Se on helppolukuinen ja minimalistinen. Koristeellisiin otsikoihin valitsin todella kaareilevan Kunstler Script –kirjasimen. Se on vaikealukuinen, mutta käytin sitä vain pariin otteeseen huomion herättämiseksi. Tässä tapauksessa koristeellisen fontin käyttäminen onkin perusteltua. Muihin yksityiskohtiin käytin fontteja Libre Baskerville sekä Allura.

Now

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo
Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Xx Yy Zz Åå Ää Öö

Kunstler Script

*Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo
Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Xx Yy Zz Åå Ää Öö*

Libre Baskerville

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo
Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Xx Yy Zz Åå Ää Öö

Allura

*Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv
Xx Yy Zz Åå Ää Öö*

Kuva 15. Kirjasintyyppien esittely.

KUVITTAMINEN

Tutkimukset ovat useaan otteeseen osoittaneet, että luonnossa ajan viettäminen edistää ihmisen terveyttä useilla tavoilla. On havaittu myös, että pelkkä luontokuvien tai -videoiden katselu lievittää stressiä ja laskee sykettä. (Dockrill 2016.)

Halusin tuoda kalenteriin luonnollista tunnelmaa omilla luontoaiheisilla maalauksillani sijoittelemalla niitä pitkin kalenteria. Aluksi ajattelin, että maalaukset voisivat olla kuvia akryylimaalauksistani, mutta tein myös vaihtoehtoisia versioita digitaalisesti piirtämällä. Halusin vertailla eri versioita ennen lopulliseen tulokseen päättymistä.



Kuva 16. Luontoaiheisia maalauksia akryyliväreillä. Hämäläinen 2023.



Kuva 17. Kasviaiheisia maalauksia digitaalisesti piirtäen. Hämäläinen 2023.



Halusin lisätä kalenteriin myös värityssivuja, joita käyttäjä voisi halutessaan värittää stressin helpottamiseksi. Värityssivujen vaikutusta aikuisiin on tutkittu viime vuosina ilmiön yleistyessä, ja on huomattu, että se mm. auttaa stressiin ja ahdistukseen, edistää unenlaatua, rentouttaa aivoja ja kehittää motorisia taitoja (Taylor 2021). Näistä syistä värityssivut sopivat kalenterin teemaan. Tein viivapiirroksia ottamiani valokuvia referenssinä käyttäen, ja lisäsin niitä pitkin kalenteria. Värityssivuja tuli kuusi kappaletta.



Kuva 18. Viivapiirroksia kalenterin värityssivuja varten. Hämäläinen 2023.

ASETTELU

Esittelen tällä sivulla erilaisia maalaamiani ja digitaalisesti piirtämiäni vaihtoehtoja kalenterin kuukausien kansilehtiin. Testasin myös eri väri variaatioita etsiessäni sellaista kokonaisuutta, joka sopisi kalenterin teemaan ja tarkoitukseen. Lopulta päädyin valitsemaan digitaalisesti piirtopöydällä piirtämäni kasvit ja yhtenäisen väriteeman.



Kuva 19. Erilaisia vaihtoehtoja kalenterin kuukausien kansisivuille. Hämäläinen 2023.

RUTIINIVAHTI

VIIKKO 1

Rutiinivahti-sivulla käyttäjä voi seurata viikon aikana liikuntaa, unta ja mielialaa, sekä kirjoittaa ylös tavoitteita viikolle. Unen määrän ja liikunnan vaikutuksen mielialaan näkee helposti, kun ne merkitään vierekkäin.

Kalenterin alussa on käyttöohjeet rutiinivahti-sivua varten. Sivua saa kuitenkin käyttää juuri siten kuin käyttäjä haluaa. Liikunta-osioon voi merkitä raksilla tai valitsemallaan merkillä kaikki ne päivät, jolloin on harrastanut jonkinlaista liikuntaa. Käyttäjä saa itse määrittellä, millaisen liikunnan haluaa kalenteriin merkitä, tai esimerkiksi merkitä erilaiset liikuntatavat eri merkein. Uni-osioon on tarkoitus vetää viiva tai värittää palkkia siihen asti, kuinka paljon on nukkunut. Merkitsin valmiiksi 5 tunnin ja 10 tunnin määrät jokaiselle päivälle edellisen yön unia varten. Siihen saa kuitenkin vaikkapa kirjoittaa nukutun tuntimäärän. Fiilis-osioon puolestaan voi piirtää päivän kokonaisvaltaista mielialaa vastaavan hymiön, tai merkitä muutoin itselleen sopivalla tavalla.

Halusin saada kaikki hyvinvointia seuraavat osa-alueet samalle sivulle, jotta niiden seuraaminen on helppoa. Värimaailman valitsin kalenterin muuhun värimaailmaan sopivaksi. Pyöristin kaikkien muotojen kulmia pehmeän tunnelman luomiseksi. Sivulla on matala kontrasti, jotta käyttäjän oman kynän jälki erottuu selkeästi.

LIIKUNTA

MA TI KE TO PE LA SU

| | UNI | | FIILIS | |
|----|-----|------|--------|--|
| MA | 5 H | 10 H | | |
| TI | 5 H | 10 H | | |
| KE | 5 H | 10 H | | |
| TO | 5 H | 10 H | | |
| PE | 5 H | 10 H | | |
| LA | 5 H | 10 H | | |
| SU | 5 H | 10 H | | |

VIIKON TAVOITTEET:

Kuva 20. Rutiinivahti-sivut kalenterista. Hämäläinen 2023.

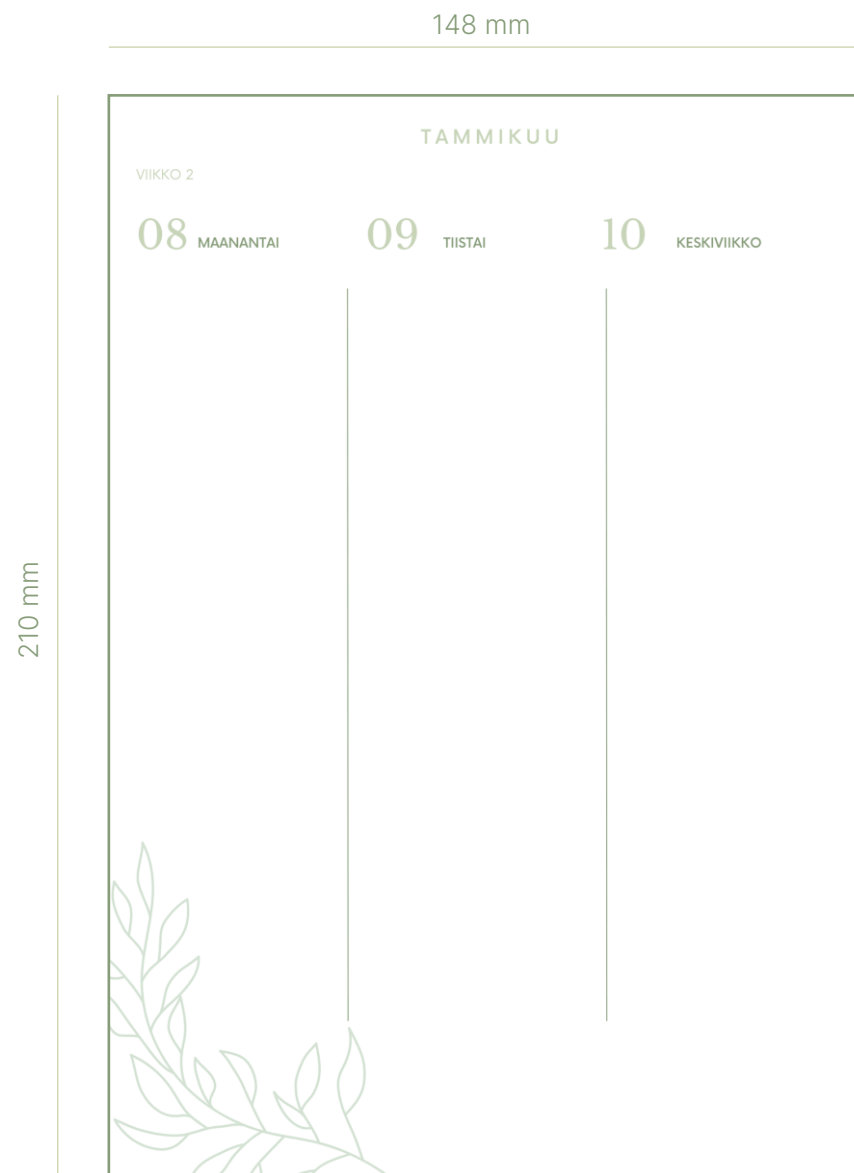
Kalenterin kooksi valitsin A5-koon, eli 210 mm x 148 mm. Valitsin tämän koon siksi, että se on helppo kuljettaa mukana ja säilyttää. Siihen myös mahtuu hyvin tekstiä. A5-koko on monien muistikirjojen ja kalentereiden koko. Kalenterin lopullinen sivumäärä oli 252 sivua.

Valmiissa kalenterissa käytettävän paperin tulee olla tarpeeksi paksua, jottei edellisen sivun merkinnät näy paperista läpi. Valitsin paperin painoksi 160 g/m². Tämä myös varmistaa laadukkaan väripainatuksen, joka ei näy paperin toiselle puolelle. Koska kalenterissa on reilusti värillisiä sivuja, paperin täytyy olla riittävän paksua ja kestävä, vaikka se nostaa kalenterin myyntihintaa.

Kalenterissa on kovat sidotut kannet. Harkitsin myös kierrekansia, mutta ne nostaisivat kalenterin hintaa kuluttajalle, joten päätin pitäytyä sidotuissa kansissa.



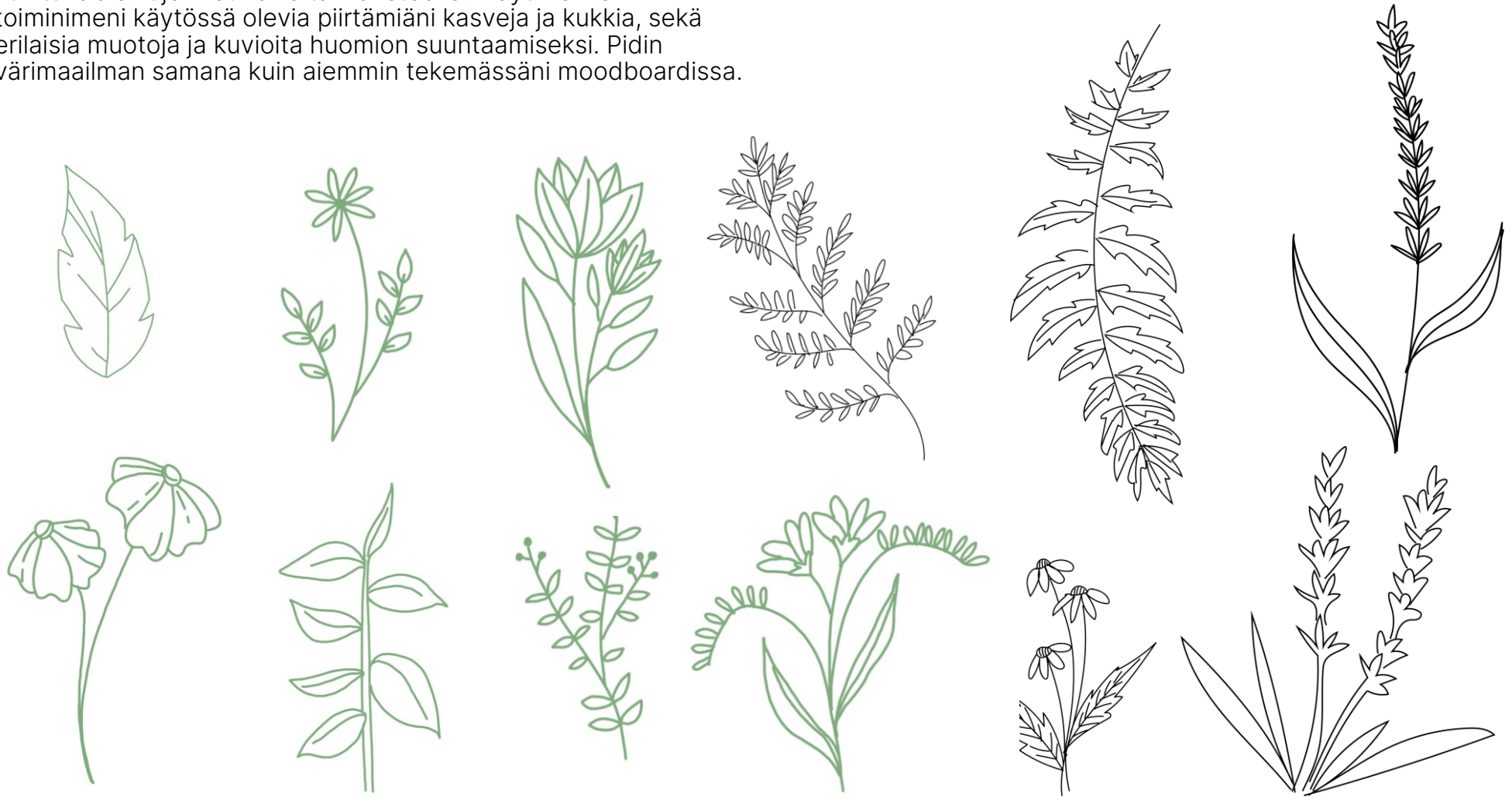
Kuva 21. Kalenteri kovakantisena. Hämäläinen 2023.



Kuva 22. Kalenterin sivujen mittasuhteet. Hämäläinen 2023.

MUUT GRAAFISET ELEMENTIT

Kalenteri tarvitsi myös muita graafisia elementtejä, kuten pieniä kuvituksia sivujen reunoille tai koristeeksi. Käytin siihen toiminimeni käytössä olevia piirtämiäni kasveja ja kukkia, sekä erilaisia muotoja ja kuvioita huomion suuntaamiseksi. Pidin värimaailman samana kuin aiemmin tekemässäni moodboardissa.



Kuva 23. Kuvakollaasi kalenterin koriste-elementeistä. Hämäläinen 2023.

VIIMEISTELY

Kalenterin nimeksi valikoitui ”Elämäsi –kalenteri 2024”. Halusin nimen olevan leikittelevä ja huomiota herättävä. Koska kalenterin avulla voi seurata oman elämän eri osa-alueita, se tavallaan sisältää käyttäjänsä ”elämän”. Halusin leikkiä ajatuksella, että kalenteri on käyttäjänsä ”paras kalenteri” eli heidän ”elämänsä kalenteri”. Kannen suunnittelussa sijoitin pääotsikon keskitetysti hieman keskipisteen yläpuolelle suuremmalla fontilla, ja alaotsikon sen alapuolelle hieman pienemmällä, jotta huomio kiinnittyy ensimmäisenä tärkeimpään osuuteen, eli pääotsikkoon.

Lopuksi tein mock up –kuvia kalenterista. Mock up –kuvat mahdollistavat suunnitellun konseptin näkemisen valokuvamaisessa muodossa, vaikkei valmista tuotetta olisi ehditty vielä valmistaa. Niiden avulla saa myös hyvän kuvan siitä, miltä tuote painettuna näyttäisi. Käytin ilmaisen Freepik-palvelun mock up –tiedostoja, joihin sijoitin tekemäni valmiin kalenterin designit. Lisää mock up –kuvia valmiista kalenterista löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä.



Kuva 24. Kalenterin mock up 1. Hämäläinen 2023.



Kuva 25. Kalenterin mock up 2. Hämäläinen 2023.

MIETEKORTIT



SUUNNITTELU JA LUONNOSTELU

Hyvinvointikalenterin oleellisena osana toimivat mietekortit, jotka halusin lisätä mukaan kalenteriin. Korttipakka koostuu 52:stä kortista, joista jokaisessa on eri mietelause. Kalenterin käyttäjä nostaa joka viikon alussa pakasta kortin ja kirjoittaa kalenterissa sille varatulle paikalle ajatuksiaan kortin sanoista. Kortit ovat oleellinen osa kalenterin erilaisuutta ja erottuvuutta muista markkinoilla olevista kalentereista ja päiväkirjoista. Korttien aforismeista osa on sitaatteja, joiden lausuja on erikseen mainittu kortissa. Osa korttien mietteistä puolestaan on omia ajatuksiani tai lauseita, jotka ovat ajatuksia herätteleviä ja sopivat kalenterin teemaan.

Harkitsin korttien ulkoasua pitkään. Mielipiteeni vaihteli tasaisen neliön mallisten korttien sekä perinteisiä pelikortteja muistuttavan suorakaiteen välillä. Päädyin lopulta valitsemaan suorakaiteen malliset, hieman pelikortteja suuremmat kortit. Korttien värimaailman tuli olla samassa linjassa kalenterin kanssa, ja siihen liittyvä taide minimalistista, jottei se veisi liikaa huomiota kortin mietelauseilta.

Aluksi ajattelin, että jokainen kortti olisi erilainen ja jokaisessa kortissa olisi jonkinlainen taideteos kuten maalaus tai piirustus. Vaihtoehtoja tutkittuani päädyin kuitenkin tekemään korteista samanlaisia, sillä monivärinen pakka ei tuntunut sopivan yhteen kalenterin teeman kanssa. Korttipakka on osa kalenteria, ja liiallinen taiteellisuus erotti ne liiaksi toisistaan.



Kuva 26. Värivaihtoehtoja korttien teksteihin.

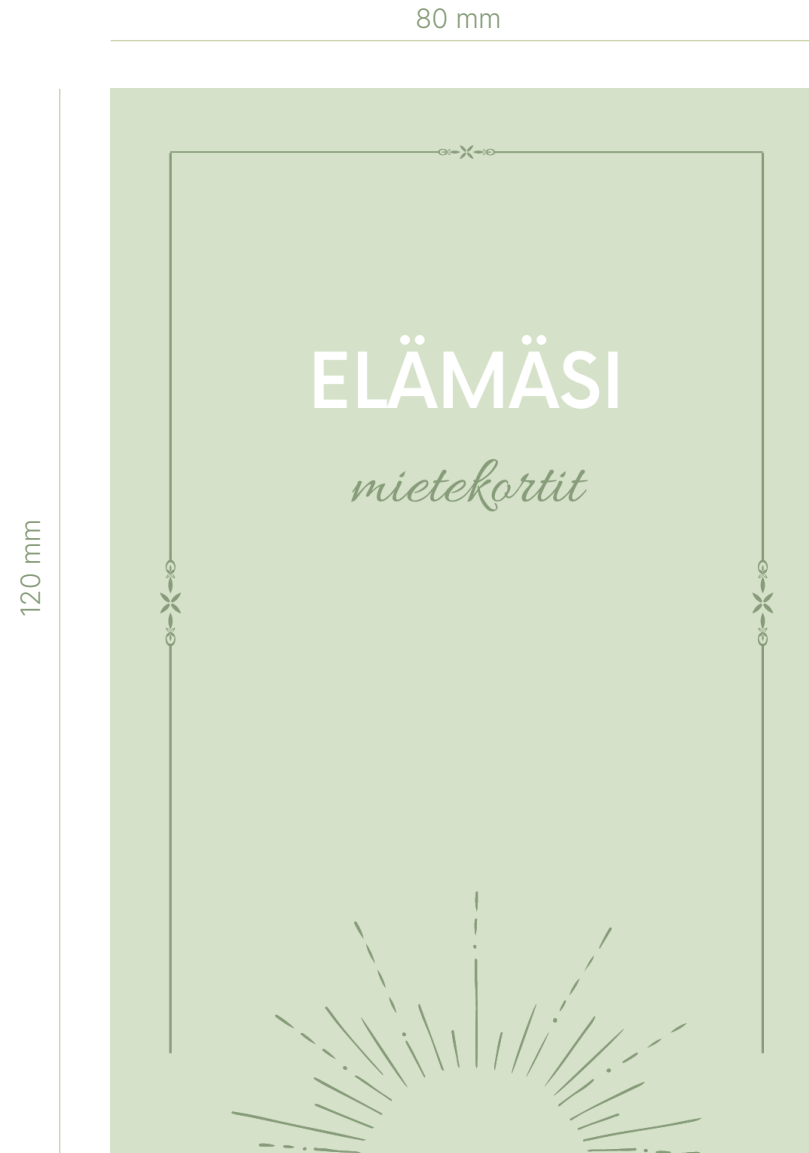
Mietekorttien kooksi valitsin 120 mm korkean ja 80 mm leveän kortin. Kortit ovat siis perinteisiä pelikortteja suurempia, ja muistuttavat hieman tarot-kortteja. Valitsin kortteihin pyöristetyt reunat. Kuvissa 27 ja 28 reunat ovat suorat, sillä tulostamisen takia pyöristyksiä ei ole hyvä tehdä etukäteen. Korttien mock up -kuvissa seuraavalla sivulla voi nähdä paremmin korttien ulkonäön.

Valmiiden korttien materiaalin tulee olla tarpeeksi paksua laadukkaana mielikuvan luomiseksi. Korttien pinnan olisi hyvä olla sileä, muttei kovin kiiltävä. Siksi valitsin korttien materiaaliksi 300 g/m² painavan mattapintaisen pelikorttikartongin.

Kortit ovat kaksipuoleisia. Toiselle puolelle suunnittelin ns. "kansisivun" jossa korttipakan nimi, ja toiselle puolelle varsinaisen kortin tekstin. Korttien kuviointi on sama kaikissa korteissa yhtenäisen tyylin saavuttamiseksi.



Kuva 27. Mietekorttien ulkoasu. Hämäläinen 2023.



Kuva 28. Mietekorttien mittasuhteet. Hämäläinen 2023.

VIIMEISTELY

Viimeiseksi tein korteista mock up –kuvia Freepik –sivustolta löytämieni mock up –tiedostojen avulla.



Kuva 29. Mietekorttien mock up 1. Hämmäläinen 2023.



Kuva 30. Mietekorttien mock up 2. Hämmäläinen 2023.

Viikon kortti –sivulla käyttäjä kirjoittaa ajatuksiaan nostamastaan mietekortista. Sivulle voi kirjoittaa päiväyksen, kortin tekstin tai viestin, sekä vapaasti omia mietteitään kortin viestistä. Kortti on tarkoitus nostaa viikon alussa, jotta mietteeseen voi palata pitkin viikkoa samalla, kun merkitsee ylös Rutiinivahti-sivun rutiineja. Siksi Viikon kortti –sivu ja Rutiinivahti-sivu ovat samalla aukeamalla.



Kuva 31. Viikon kortti –sivu ja Rutiinivahti. Hämäläinen 2023.



Kuva 32. Viikon kortti –sivut kalenterista. Hämäläinen 2023.

6

POHDINTA

Opinnäytetyön lopputulos, visuaalinen hyvinvointiin painottuva kalenteri sekä mietekortit, vastaa projektin alussa esitettyihin ongelmiin ja tavoitteisiin. Tuloksena valmistui tulostamista vaille valmis konsepti kalenterista, josta on käyttäjälleen iloa ja hyötyä jokapäiväisessä elämässä.

Opinnäytetyön aihe on itselleni hyvin tärkeä, sillä ihmisen hyvinvointi on ollut elämässäni tärkeä osa-alue. Sen yhdistäminen taiteeseen ja graafiseen suunnitteluun oli minulle mahdollisuus tehdä sitä, mikä on intohimoni, ja kehittyä paitsi muotoilijana ja taiteilijana, myös yrittäjänä. Työn tekeminen antoi minulle hyvät lähtökohdat tehdä vastaavanlaisia töitä myös jatkossa oman toiminimeni alla. Tätäkin projektia voisi vielä jatkaa tekemällä uuden kyselyn ja selvittämällä käyttäjien kiinnostusta kalenterin ulkoasua ja sisältöä kohtaan, ja tehdä mahdollisia muutoksia kokonaisuuteen ennen kalenterin markkinointia.

Opinnäytetyöprojektin aikataulutusta oli varsin tiukka, sillä ajanhallinta on ollut itselleni hankalaa jo kauan. Kuitenkin opinnäytetyö valmistui suunnitellussa aikataulussa, ja työstin sitä toiminimeni muiden töiden ohella. Teen taidetta ja videokuvausta toiminimelläni, joten tästä osaamisesta oli varmasti hyötyä opinnäytetyötä tehdessä. Opin kuitenkin paljon uutta yhdistäessäni hyvinvoinnin osa-alueita muotoiluun ja tutkiessani taustoja muotoilun menetelmille sekä analysoidessani kyselyn tuloksia ja sitä, miten voisin parhaiten hyödyntää tuloksia lopullisessa tuotteessa. Hyödynsin lähteitä kattavasti projektin eri vaiheissa.

Opintojen aikana muotoiluprosesseja on tutkittu ja kokeiltu eri tavoilla useaan otteeseen, mutta näin suuren projektin tekeminen tuntui hyvin erilaiselta, ja esimerkiksi käyttämäni muotoilun timanttimalli pääsi todella hyvin käyttöön perusteellisesti tehdyssä projektissa, jossa jokainen vaihe tuli tarpeelliseksi. Etenkin vaihtoehtojen supistaminen riittävästi tuli oleellisena esiin nyt, kun alussa tietoa oli todella paljon ja ideoita reilusti. Kyselyn tulosten analysointi auttoi huomattavasti lopputulokseen päätyessä, ja haluankin jatkossa käyttää kyselyä tehokkaana tiedonkeruumenetelmänä.

Käytin työvälineinäni jo opintojen aikana tutuksi tulleita Adobe Creative Cloud –ohjelmistoja, kuten Photoshopia, Illustratoria, ja InDesignia. Näistä InDesign oli itselleni vähiten tuttu, joten sen käyttämiseen tottuminen oli sopivan haastavaa muun tekemisen ohessa.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta voin lähteä jatkokehittämään kalenterikonseptia ja kasvamaan ja kehittymään muotoilijana ja taiteilijana. Vaikka opintoni ammattikorkeakoulussa ovat päättymässä, koko elämä on yhtä oppimista, ja odotan sitä innolla uuden ammatillisen osaamiseni kanssa.



LÄHTEET

Hotanen, J., Laine, R. O., Pietiläinen, S. 2001. Benchmarking-opas: Opi hyviltä esikuvilta. Otamedia, Espoo.

Kallio, M. 2022. Lujasti lempeä. WSOY, EU.

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiainfo Teknova Oy, Helsinki.

Salminen, S. 2022. Sitan kalenteri 2023. Kosmos, Helsinki.

VERKKOLÄHTEET

Aela, E. 2022. Benchmarking: How to conduct one? Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://aelaschool.com/en/strategy/benchmarking-how-to-conduct-one/>

Aquino, A. 2017. What is the Design Process? Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://medium.com/intro-to-digital-product-design>

Bear, J.H. 2020. The HSV Color Model in Graphic Design. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.lifewire.com/what-is-hsv-in-design-1078068>

Black, J. 2012. Understanding Color and the Meaning of Color. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.blackbeardesign.com/blog/graphic-designers/understanding-color-the-meaning-of-color/>

Broz, M. 2022. Importance of Images in Graphic Design. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://photutorial.com/importance-of-images-in-graphic-design/>

Cugelman, B. 2020. The Psychology of Color and Emotional Design. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.uxbooth.com/articles/the-psychology-of-color-and-emotional-design/>

deBrara, D. 2019. Design 101: The 8 Graphic Design basics you need to know. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://99designs.com/blog/tips/graphic-design-basics/>

Design for Health. 2023. The Design Process. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://www.designforhealth.org/understanding-design/the-design-process>

Digital Marketing Institute. 2021. Graphic Design Intro 1: Design Fundamentals. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://digitalmarketinginstitute.com/blog/graphic-design-introduction-1-design-fundamentals-hubspot>

Dockrill, P. 2016. Just Looking at Photos of Nature Could Be Enough to Lower Your Work Stress Levels. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.sciencealert.com/just-looking-at-photos-of-nature-could-be-enough-to-lower-your-work-stress-levels>

Erikkilä, K. 2020. Typografia. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.mainostoimistokeko.fi/typografia/>

Elmansy, R. 2021. The Double Diamond Design Thinking Process and How To Use It. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://www.designorate.com/the-double-diamond-design-thinking-process-and-how-to-use-it/>

Gerlinger, M. 2022. What is a Mood Board, and How Do You Create One? Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.vectornator.io/blog/mood-board/>

Halme, J. 2018. Aivoriihi – toteutus ja periaatteet. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://info.orchidea.dev/innovaatio-blogi/aivoriihi>

Huczkowski, S. 2021. Palvelumuotoilun menetelmä – asiakaskuvaukset. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilun-menetelma-asiakaskuvaukset/>

Humble, J. 2022. What is the Double Diamond Design Process? Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.thefountaininstitute.com/blog/what-is-the-double-diamond-design-process>

Infraspeak.com. 2020. Benchmarking: What It Is And Why It's Important. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://blog.infraspeak.com/benchmarking/>

Laaksonen, N. 2019. Benchmarking oppimisprosessina. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://esseepankki.proakatemia.fi/benchmarking-oppimisprosessina/>

Laine, E. 2007. Benchmarking-menetelmän hyödyntäminen yrityksen energianhallinnan työkalun toteutuksen suunnittelussa. Opinnäytetyö. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/11265>

Martin, L. 2017. Typography Elements Everyone Needs to Understand. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://medium.com/gravitdesigner/typography-elements-everyone-needs-to-understand-5fdea82f470d>

Mieli.fi. 2023. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Sandhi, K. 2019. Using Moodboards in the design process. Viitattu 03/2023. Saatavilla: <https://uxdesign.cc/using-moodboards-in-the-design-process-b61979ad7149>

Soegaard, M. 2020. The Power of White Space in Design. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.interaction-design.org/literature/article/the-power-of-white-space>

Stewart, J. 2023. Learn How Color Theory Can Push Your Creativity to the Next Level. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://mymodernmet.com/basic-color-theory/>

Taylor, M. 2023. Adult Coloring Books: 7 Benefits of Coloring. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://www.webmd.com/balance/features/benefits-coloring-adults>

Veal, R. 2022. How to Define a User Persona. Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://careerfoundry.com/en/blog/ux-design/how-to-define-a-user-persona/>

Vedenin, Y. 2017. How Many Personas Should You Have? Viitattu 04/2023. Saatavilla: <https://uxpressia.com/blog/how-many-personas-enough>

KUVALUETTELO

Kuva 1. Digitaalisesti piirretty kuvituskuva.

Kuva 2. Muotoilun timanttimalli havainnollistettuna. British Design Council. 2005.

Kuva 3. Kuvituskuva kasvista.

Kuva 4. Benchmarking-vaiheet havainnollistettuna.

Kuva 5. Lujasti lempeä. Kallio, M. WSOY. 2022.

Kuva 6. Tavoitteesi 2023. Blanera 2022.

Kuva 7. Kyselyn tuloksia havainnollistava pylväskaavio.

Kuva 8. Kyselyn ikäjakauma.

Kuva 9. Kyselyn tuloksia havainnollistava kuva.

Kuva 10. Käyttäjäprofiilit.

Kuva 11. Kuvituskuva kasvin lehdistä.

Kuva 12. Värianalyysistä valitut värit.

Kuva 13. Luonnonläheiset vihreän sävyt ja värien kontrasti.

Kuva 14. Moodboard. Kuvat: Pixabay. Asettelu: Hämäläinen 2023

Kuva 15. Kirjasintyyppien esittely

Kuva 16. Luontoaiheisia maalauksia akryyliväreillä.

Kuva 17. Kasviaiheisia maalauksia digitaalisesti piirtäen.

Kuva 18. Viivapiirroksia kalenterin väriytyssivuja varten.

Kuva 19. Erilaisia vaihtoehtoja kalenterin kuukausien kansisivuille.

Kuva 20. Rutiinivahti-sivut kalenterista.

Kuva 21. Kalenteri kovakantisena.

Kuva 22. Kalenterin sivujen mittasuhteet.

Kuva 23. Kuvakollaasi kalenterin koriste-elementeistä.

Kuva 24. Kalenterin mock up 1.

Kuva 25. Kalenterin mock up 2.

Kuva 26. Värivaihtoehtoja korttien teksteihin.

Kuva 27. Mietekorttien ulkoasu.

Kuva 28. Mietekorttien mittasuhteet.

Kuva 29. Mietekorttien mock up 1.

Kuva 30. Mietekorttien mock up 2.

Kuva 31. Viikon kortti –sivu ja Rutiinivahti.

Kuva 32. Viikon kortti –sivut kalenterista.

Kuvat, joissa lähdettä ei erikseen merkitty, ovat tekijän itse ottamia tai tekemiä.

LIITE 1: OTE VALMIISTA KALENTERISTA



Sisällysluettelo

| | |
|--------------|--------------|
| 01 TAMMIKUU | 06 KESÄKUU |
| 02 HELMIKUU | 07 HEINÄKUU |
| 03 MAALISKUU | 08 ELOKUU |
| 04 HUHTIKUU | 09 SYYSKUU |
| 05 TOUKOKUU | 10 LOKAKUU |
| | 11 MARRASKUU |
| | 12 JOULUKUU |

Huhtikuu 2023

Lukijalle

Tämä kalenteri syntyi osana opinnäytetyötäni. Toivoin löytäväni tavan, jalla voin helpottaa ihmisten arkea ja auttaa heitä saavuttamaan tavoitteensa lempeästi ja elämän pienet asiat huomioon ottaen.

Tämän kalenterin inspiraationa toimivat ns. bullet journalit, jotka ovat päiväkirjallisia kalentereita. Kaikilla meistä ei kuitenkaan ole aikaa sellaisen kalenterin viikkotaiseen koristeluun ja kättämiseen. Tässä kalenterissa on pohja valmiina liikunnan, unen, fiilksen ja tavoitteiden seuraamiseen. Voit tietenkin itse koristella kalentereita niin paljon kuin haluat. Toivon, että kalenteri auttaa sinua haaveidesi tavoittelussa, lempeästi ja kauniisti.

Inspiroivia hetkiä toivottaen

Marjo Annika
Marjo Annika

VUOSIKATSAUS

| | | |
|------------------|------------------|------------------|
| <i>Tammikuu</i> | <i>Heinäkku</i> | <i>Marraskuu</i> |
| <i>Helmi</i> | <i>Toukokuu</i> | <i>Kesäkuu</i> |
| <i>Maaliskuu</i> | <i>Elokuu</i> | <i>Syyskuu</i> |
| <i>Lokakuu</i> | <i>Marraskuu</i> | <i>Joulukuu</i> |



TAMMIKUU



VIKKO 1

01 MAANANTAI 02 TIISTAI 03 KESKIVIikko

04 TORSTAI 05 PERJANTAI 06 LAUANTAI

07 SUNNUNTAI

Mukavin asia tällä viikolla:






TAMMIKUU

11 TORSTAI 12 PERJANTAI 13 LAUANTAI

14 SUNNUNTAI


Mukavin asia tällä viikolla:





LIITE 2: OTE VALMIISTA KORTTIPAKASTA





Unelmissani
elämäni näyttää
tältä: