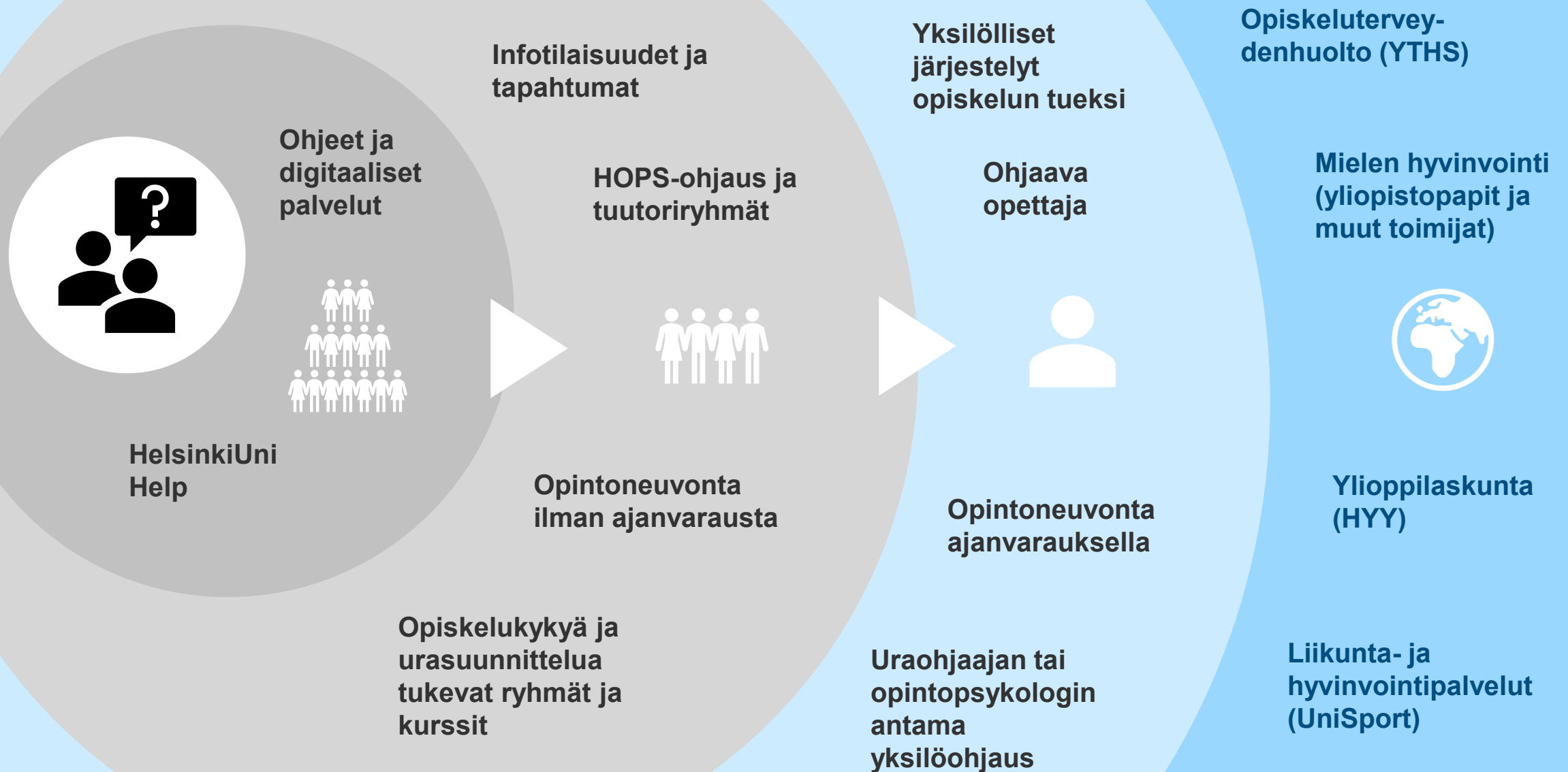




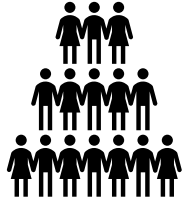
OPISKELIJAN TUKI JA OHJAUS YLIOPISTOSSA

Yhteinen orientaatioilaisuus 27.8.2026

Opiskelijan tuki yliopistossa: kokonaiskuva

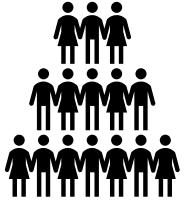


Alkuun palvelujen käytössä: ohjeet ja digitaaliset palvelut



- Orientaatio ja tuutorit ovat ensikosketuksesi yliopiston tuki- ja neuvontapalveluihin:
 - Kesän aikana olet saanut uutiskirjeitä, joissa on opastettu alun tärkeimmissä askeleissa
 - Orientaatioviikolla yliopiston henkilökunta ja tuutorisi auttavat sinua tutustumaan palveluihin ja löytämään oikean tuen
- **Älä stressaa:** emme odota, että muistat kaiken tällä viikolla kuulemasi. Yliopistolla on paljon palveluja ja ihmisiä tukenasi matkalla fuksivuodesta valmistumiseen. ❤️
- Nopein apu uuden opiskeluarjen pieniin pulmiin ovat ohjeet ja digitaaliset palvelut:
 - Vastauksen useimpiin kysymyksiin löydät **Opiskelu-palvelun ohjeista** (studies.helsinki.fi/ohjeet)
 - Ohjeista löydät myös itseopiskelumateriaaleja ja käytännön vinkkejä opiskeluun
 - Matalan kynnyksen neuvoja tarjoaa **HelsinkiUni Helpin AI-apuri**, joka etsii tietoa useista yliopiston verkkopalveluista (uni-help.helsinki.fi)
- Ohjeet ja AI-apuri ovat tukenasi vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden 🤖

HelsinkiUni Help auttaa avun äärelle



HelsinkiUni Help on yliopiston neuvontapalvelu, johon voit olla yhteydessä riippumatta siitä, mitä asiasi koskee. Löydät HelsinkiUni Helpin sekä verkosta että kampuksilta.

HelsinkiUni Helpin digipalvelussa voit:

- Hakea sisältöjä AI-apurin avulla
- Jutella chatissa asiantuntijoidemme kanssa joka arkipäivä klo 9–15
- Jättää palvelupyynnön (vastaus tulee sähköpostiisi)

Löydät digipalvelun osoitteesta:
uni-help.helsinki.fi

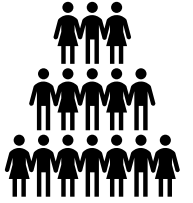


HelsinkiUni Helpin palvelupisteillä voit:

- Vierailla silloin, kun tarvitset kasvokkaista palvelua
- Noutaa todistuksia ja muita asiakirjoja (opiskelutodistukset, ateriatukikortit, lukuvuositarat jne.)

Jokaisella kampuksella on oma palvelupiste. Yhteystiedot ja aukioloajat löydät HelsinkiUni Helpin digipalvelusta.

Aloita aina HelsinkiUni Helpistä



- HelsinkiUni Help ei ole vain yleinen neuvontapalvelu, vaan porttisi yliopiston kaikkiin tuki- ja neuvontapalveluihin
- Kaikkia opiskelijoita koskevat kysymykset (tekniset Sisu-kysymykset, opiskelijaetuudet, tutkinnon kieli- ja viestintäopinnot jne.) hoituvat useimmiten suoraan HelsinkiUni Helpissä
- Tarvittaessa HelsinkiUni Helpin henkilökunta ohjaa kysymyksesi eteenpäin oikeaan palveluun
- Voit siis oikeasti **ottaa HelsinkiUni Helpiin yhteyttä ihan aina** apua tarvitessasi – tavoitat palvelun kautta kaikki asiantuntijamme koulutusohjelmien neuvonnasta kansainvälisiin palveluihin!

HELSINKI UNI HELP

Infotilaisuudet, tapahtumat, ryhmät ja kurssit



- Neuvontaa ja tukea tarjotaan myös infotilaisuuksissa, tapahtumissa, pienryhmissä ja kursseilla
- Infotilaisuus on hyvä tapa saada tietoa vaikkapa valinnaisten opintojen valitsemiseen tai vaihto-opiskeluun liittyen – samalla voit kysyä sinua askarruttavia kysymyksiä matalalla kynnyksellä
- Tiedekuntien opiskelijapalvelut ja uraohjaajat järjestävät usein drop in -tapahtumia, joissa voit piipahtaa ilman ajanvarausta ilmoitettuna aikana
- Opiskelijapalveluista saat myös tietoa opiskeluvaihdon mahdollisuuksista
- Ohjausta opiskelukyvyn ja urasuunnittelun tueksi saat pienryhmistä ja opintopisteellisistä kursseista – vertaistuessaa on voimaa!
- Opiskelukykyä ja hyvinvointia tukevia matalan kynnyksen tapahtumia järjestetään joka viikko: miltä kuulostaisi esimerkiksi taukojumppa luentojen välissä?



Mutta mistä saan tietoa uusista tapahtumista ja ryhmistä?
Eipä hätää: muista vain seurata tiedotusta!

Opintoneuvonta ajanvarauksella

- Joskus opinnoissa tulee eteen kysymyksiä, jotka on helpointa selvittää ajan kanssa kasvokkain
- Kun tarvitset syvällisempää omiin opintoihisi ja koulutusohjelmaasi liittyvää neuvontaa, voit varata ajan kotitiedekuntasi opintoneuvontaan
- Ajanvarausneuvontaa on tarjolla sekä etänä että kampuksilla: voit itse valita kumpi vaihtoehto sopii sinulle paremmin
- Ohjeet ajan varaamiseen löydät Opiskelupalvelusta:
studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/opiskelijaneuvonta



Muista nämä aikaa varatessasi:

- Varaa aika hyvissä ajoin 
- Kerro varausta tehdessäsi, mitä asiasi koskee: näin voimme valmistautua tuloosi 
- Jos vapaita aikoja ei ole ja asiasi on kiireinen, laita viestiä HelsinkiUni Helpin kautta 

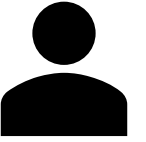


Opintopsykologien ja uraohjaajien palvelut

- Opiskeluun liittyvissä haasteissa ja urasuunnittelussa ensisijaisina tuen muotoina ovat
 - [Opiskelukykyä ja urasuunnittelua tukevat pienryhmät](#)
 - Uraohjaajien kampuspäivystykset
- Näiden lisäksi on mahdollista saada uraohjaajien ja opintopsykologien antamaa yksilöohjausta, johon hakeudutaan ensisijaisesti muiden palvelujen (esim. opintoneuvonta) kautta



Opettajan antama ohjaus



Opiskelijapalvelujen lisäksi apunasi ovat yliopiston opettajat. Ohjaava opettaja on tärkeä tuki varsinkin opintojen alussa – muista, että häneen voit olla yhteydessä myöhemminkin opintojen aikana.



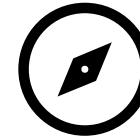
Sinulle nimettävä ohjaava opettaja tai opettajaryhmä vastaa mm. henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan (HOPS) liittyvästä ohjauksesta.



Ohjauksen tavoitteena on tukea opintojesi sujuvaa etenemistä ja kasvamista oman alasi asiantuntijaksi.



Ohjausta voidaan järjestää yksilö- tai ryhmätapaamisina tai esimerkiksi osana tiettyjä kursseja.



Koulutusohjelmasi ohjauskäytännöt sekä ohjaavan opettajasi löydät Opiskelupalvelusta: [Opintojen suunnittelu ja HOPS-ohjaus](#)



Myöhemmin opintojesi aikana saat ohjausta myös esimerkiksi tutkielmasi ohjaajalta.

Uuden opiskelijan muistilista

- Älä jää yksin asiasi kanssa. Olemme täällä sinua varten. 🤗
- Juttele tuutorin ja ohjaavan opettajasi kanssa asioista, jotka sinua mietityttävät. Uskalla kysyä. 💭
- Vastaus useimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin löytyy Opiskelu-palvelusta. Kannattaa tutustua ohjeisiin ja etsiä vastausta ensin sieltä. 🔍
- Jos asia ei ratkea ohjeiden avulla, ota yhteyttä HelsinkiUni Helpiin. Saat asiaasi ratkaisun siellä tai sinut ohjataan oikeaan palveluun. 🙋
- Opiskelijapalvelut eivät ole vain chattibotti tai tekoälyagentti. Apunasi on aina myös koko liuta ihan oikeita ihmisiä, jotka välittävät sinusta ja siitä, että saat tarvitsemasi avun ja löydät asiaasi ratkaisun. ❤️
- Seuraa Opiskelu-palvelun tiedotteita ja yliopiston sähköpostia. Sitä kautta pysyt ajan tasalla ja saat tiedon esimerkiksi sinulle suunnatuista tapahtumista. 👁

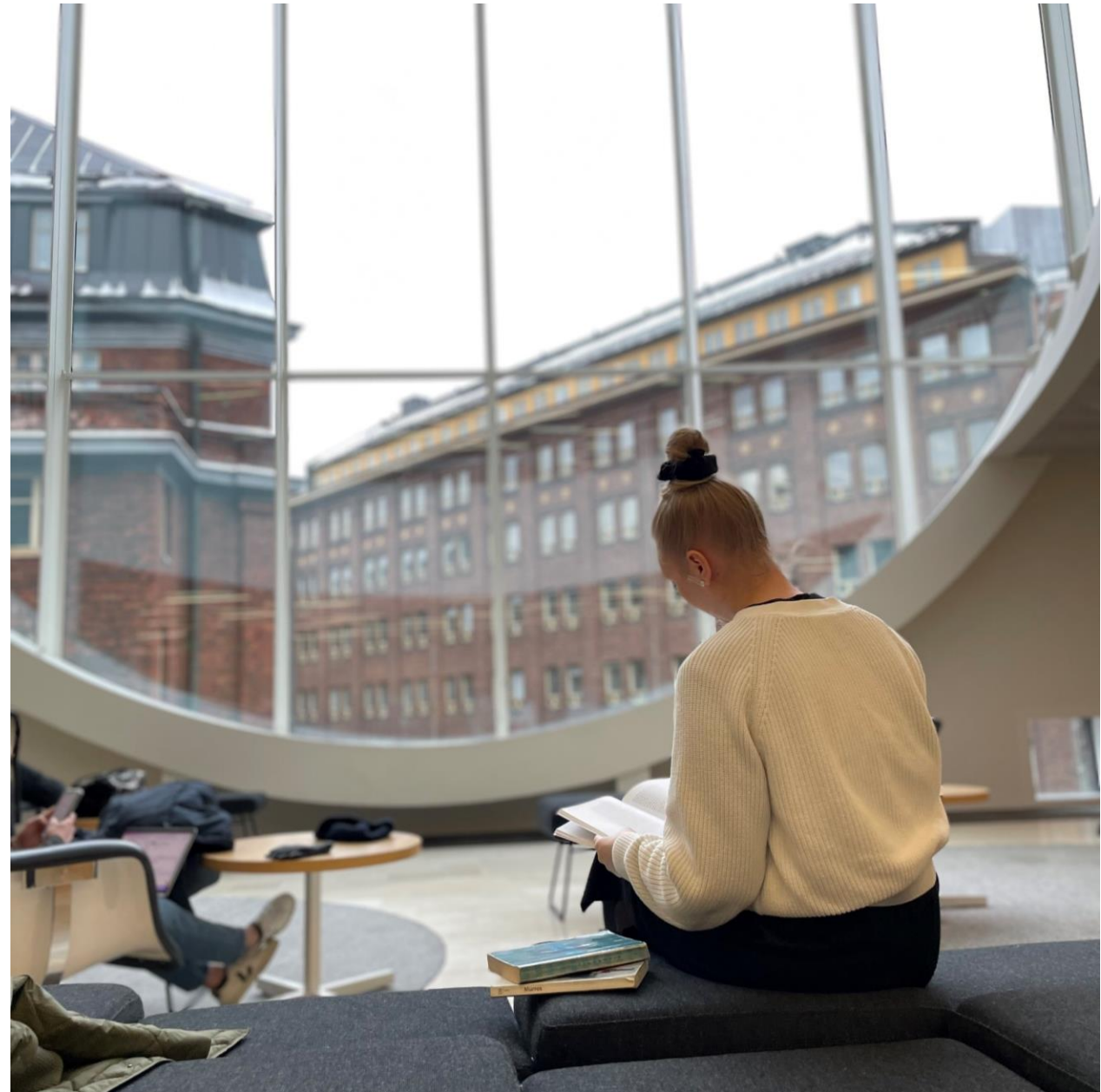


MITÄ YLIOPISTO-OPISKELU ON?

Yhteinen orientaatioilaisuus 27.8.2026

Millaista tai mitä yliopisto-opiskelu on?

- Millaisia odotuksia sinulla on ensimmäiselle lukuvuodelle?
- Valitse 1–3 vaihtoehtoa (Zoom poll), jotka parhaiten kuvaavat omia ajatuksiasi juuri tällä hetkellä



Akateeminen vapaus

- Vapaus suorittaa opintoja omassa tahdissa.
- Vastuu omien opintojen etenemisestä – tukea aina saatavilla.
- Vapaus valita ja vaikuttaa tutkinnon sisältöön.
- Vapaus ja vastuu edellyttävät taitoa johtaa omaa tekemistä

Tekoälyä saa ja kannattaa hyödyntää

- Yliopisto rohkaisee käyttämään tekoälyä opetuksessa ja oppimisen tukena: tekoälytaidot valmistavat tulevaisuuden opiskeluun ja asiantuntijatyöhön
- Noudata aina opettajan antamia ohjeita: opettaja voi rajoittaa käyttöä, jos se haittaa osaamistavoitteiden saavuttamista.
- Käytä tekoälyä laillisesti, eettisesti ja kestävästi.
- Tarkista tekoälyn tuottamat tiedot ja vastaa itse lopputuloksesta.
- Raportoi tekoälyn käyttö avoimesti, opettajan määrittelemällä tavalla
- Epäselvässä tilanteessa kysy opettajalta etukäteen.
- **Yliopiston palvelut opiskelijoille:** Microsoft Copilot ja HY:n oma  CurreChat. *Opiskelijan digitaidot* –kurssilla kokeillaan CurreChatin käyttöä oman oppimisen tukena.

Opiskelijapalaute on tärkeä osa opetuksen kehittämistä

- Opintojen aikana sinulta kysytään useasti palautetta.
- Jokaisen kurssin päätteeksi pääset  Norppa-palautejärjestelmän kautta antamaan palautetta kurssin osaamistavoitteiden selkeydestä, toteutustavoista, kurssimateriaaleista, arviointimenetelmistä ja työmäärästä.
- Lisäksi koulutusohjelmat ja tiedekunnat voivat tehdä omia kyselyitään esimerkiksi lukuvuoden tai lukukauden lopuksi.
- Kandin tutkinnon jälkeen saat kandipalautekyselyn, jossa kysytään monipuolisesti kandidatkintoosi liittyviä kysymyksiä.
- Palautteen antaminen ja erilaisiin kyselyihin vastaaminen on helpoin keino olla tekemässä yliopistosta kaikille parempaa opiskelupaikkaa. Auta meitä parantamaan yliopistoa, opetusta ja opiskelijoiden palveluita ja vastaa aktiivisesti kyselyihin.

HOWULEARN-työkalu

HowULearn on tutkimusperustainen työkalu oman oppimisesi tueksi. HUL:ssa vastaat väittämiin ja kysymyksiin, esimerkiksi **miten opiskelet, mitä tavoittelet, miten luotat opintojesi sujumiseen, miten voit, miten koet työmäärän ja kuinka kiinnostaviksi koet opinnot.**

- Saat yksilöllistä palautetta oman opiskelusi tueksi sekä opintopsykologien vinkkejä omissa opiskelutavoissasi kehittymiseen. Voit hyödyntää palautetta esimerkiksi omien opiskelutaitojesi kehittämisessä ja HOPS-ohjauksessa.
- Voit seurata omaa kehittymistäsi opintojen aikana
- Voit verrata tuloksiasi muiden koulutusohjelmasi vastanneiden opiskelijoiden keskiarvoon
- Samalla kehität opetusta vastaamalla väittämiin ja kysymyksiin myös opetuksen linjakkuudesta, opintojen kiinnostavuudesta ja opintoja koskevan palautteen saannista

HowULearn-kyselyyn vastataan kolmesti kandidaatinvaiheessa, kerran maisterivaiheessa ja se on pakollinen osa opintoja. **Saat sähköpostiisi ilmoituksen, kun kysely on käynnissä.**

Omat voimavarat

- Terveys ja terveyskäyttäytyminen
- Sosioemotionaaliset taidot
- Kognitiiviset taidot
- Sosiaaliset suhteet
- Identiteetin kehitys
- Elämäntilanne ja olosuhteet

Opiskelutaidot

- Suunnittelu, aikataulutus ja aikaansaaminen
- Pohjaosaaminen
- Opiskelumotivaatio
- Opiskeluun liittyvät tunteet
- Opiskelutekniikka
- Vuorovaikutustaidot

Opiskeluympäristö

- Fyysinen opiskeluympäristö
- Digitaalinen opiskeluympäristö
- Psykososiaalinen opiskeluympäristö
- Kulttuurilliset olosuhteet
- Pedagogiset olosuhteet

Opetus ja ohjaus

- Opiskelijälähtöisyys
- Opetuksen linjakkuus
- Arviointi ja palaute
- Saavutettavuus
- Opiskelijälähtöinen ohjaus
- Kiinnittyminen ja osallisuus

OPIKSELUKYKY



Itsensä johtaminen 1/2

- Yliopistossa opinnot eivät ole yhtä aikataulutettuja kuin esimerkiksi toisella asteella, joten on tärkeää suunnitella, milloin opiskelee.
 - Milloin olen luennoilla?
 - Milloin tutustun opintojakson osaamistavoitteisiin ja materiaaleihin?
 - Milloin teen esseitä tai laskuharjoituksia tai muita itsenäisiä tehtäviä?
 - Milloin käytän aikaa ryhmätehtäviin ja tentteihin valmistautumiseen?





Itsensä johtaminen 2/2

- Omasta hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta
 - Mitkä asiat antavat energiaa ja auttavat palautumaan?
- Kun johdamme omaa tekemistämme, olemme usein hyvin vaativia itseämme kohtaan
 - Muista olla lempeä itsellesi
 - Ymmärrä, että elämäntilanne vaihtelee ja elämässä voi sattua yllättäviä asioita
 - Puhu itsellesi kuin ystävälle





YKSILÖLLISET JÄRJESTELYT

Yhteinen orientaatioilaisuus 27.8.2026

Yksilölliset järjestelyt opintojen tueksi

- Yksilöllisillä järjestelyillä tarkoitetaan yksilöllistä oppimisen tukea, jolla edistetään yhdenvertaista opiskelua
- Voit saada yksilöllisiä järjestelyjä, jos sinulla on esimerkiksi liikunta- tai aistivamma, fyysinen tai psyykkinen sairaus tai haitta, lukemiseen tai kirjoittamiseen liittyvä ongelma tai muu kognitiivinen vaikeus
- Järjestelyjen tarkoituksena on tukea sinua saavuttamaan tutkinnossa ja opintojaksoilla vaaditut osaamistavoitteet. Osaamista arvioidaan kaikkien kohdalla samoin kriteerein

Millaisia järjestelyt voivat olla?

- Esimerkkejä järjestelyistä
 - lisäaika tentissä
 - tietokoneen käyttö tentissä
 - rauhallinen tai erillinen tenttitila
 - lisäaika tehtävien palauttamisessa

Yliopiston kirjastolta saat myös apua esimerkiksi [äänikirjojen tilaamiseen](#).



Millaisen todistuksen tarvitsen?



- Yksilölliset järjestelyt perustuvat todennettuun tarpeeseen
- Usein tarvitaan terveydenhuollon ammattihenkilön lausunto tarpeesta
- Lisää tietoa Opiskelu-palvelussa: [Yksilöllisillä järjestelyillä lisätukea opiskeluun](#)



Miten saan yksilöllisiä järjestelyjä?

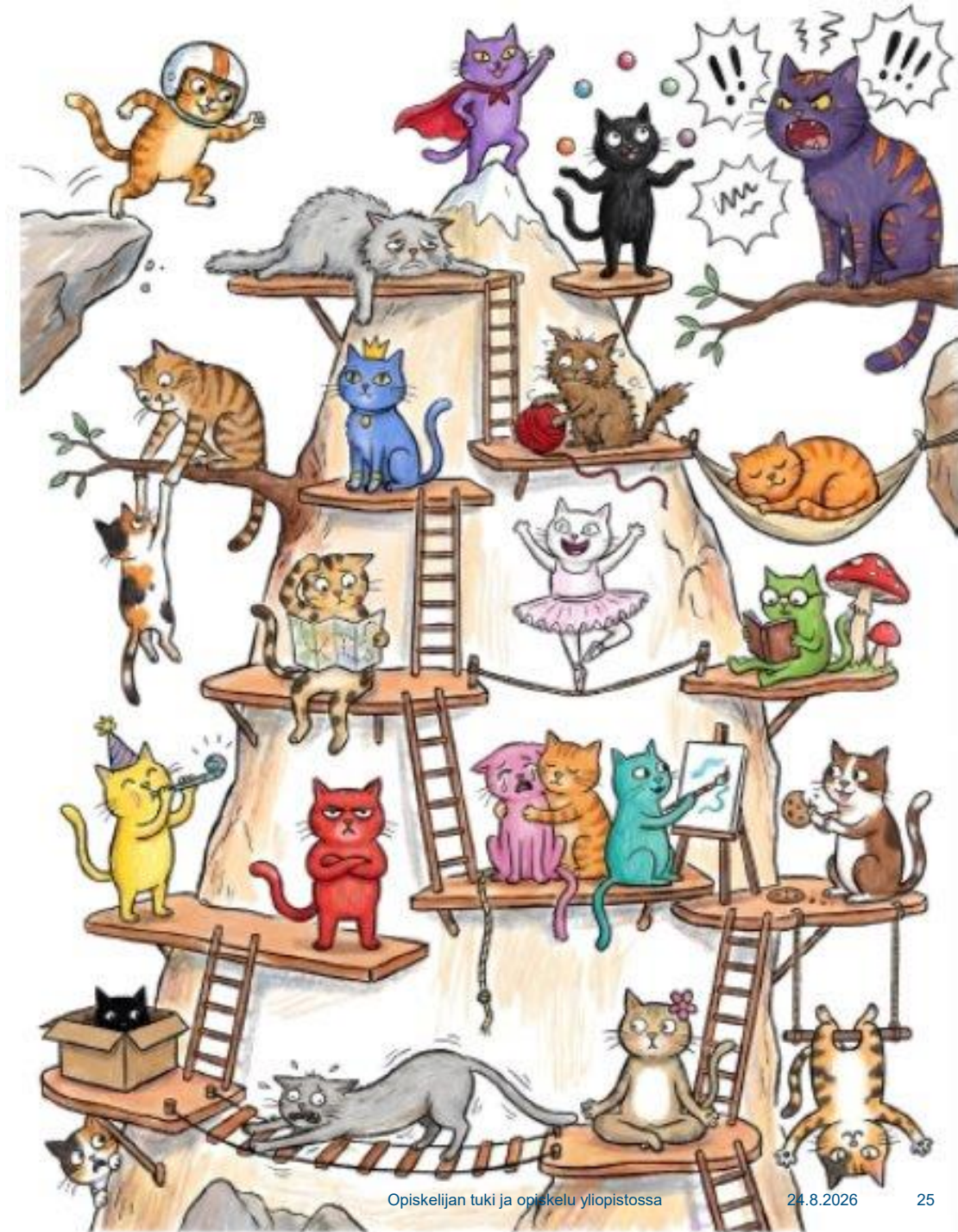
- Hae yksilöllisiä järjestelyjä tiedekuntasi hakulomakkeella
- Tarvittaessa saat tukea hakemiseen ja mahdollisten yksilöllisten järjestelyjen kartoittamiseen tiedekuntasi esteettömyysyhdyshenkilöiltä, jotka tavoitat sähköpostitse specialneeds@helsinki.fi
- Valintakokeita varten myönnettyt yksilölliset järjestelyt eivät koske opintoja: hae järjestelyitä opintoja varten
- Hakemuksesi perusteella sinulle voidaan kirjoittaa suositukset yksilöllisistä järjestelyistä

Muista nämä:

- Aloita järjestelyistä sopiminen hyvissä ajoin: tarvittavien todistusten hankkimisessa ja hakemusten käsittelyssä kestää tovi 📅
- Kun sinulla on suositus yksilöllisistä järjestelyistä, ota yhteyttä opettajaan hyvissä ajoin ja sovi järjestelyistä, mieluiten ennen opintojakson alkua! ⌚

Asiantuntijaksi kasvaminen ja omaan tulevaisuuteen orientoituminen

– Mikä kissoista kuvaa ajatuksiasi parhaiten juuri nyt?



Miksi tulit opiskelemaan juuri tätä alaa?

- Valitse 1–3 vaihtoehtoa (Zoom poll), jotka parhaiten kuvaavat omia ajatuksiasi juuri tällä hetkellä





No mikäs sinusta
tulee isona?!

Tänäänkö
se jo
pitää tietää?



Ura hierarkisena portaikkona aikansa elänyt narratiivi?





**Ura on yksilön matka
elämän, koulutuksen ja työn läpi.**

– Tristram Hooley

Koska ura on matka läpi elämän, koulutuksen ja työn...



- Opit opinnoissasi oman tieteenalasi osaamisen lisäksi paljon muutakin
- Päätöksiä ja suunnanottoja täytyy tehdä pitkin matkaa
- ...ja hankkia tietoa: Millaisia tulevaisuusnäkymiä tutkinnollani onkaan?
- Opiskelu muokkaa myös sitä, kuka sinusta näiden opintojen myötä tulee ihmisenä.
- Identiteetin lisäksi yliopistossa opiskelu tuottaa sosiaalisia, kulttuurisia ja psykologisia valmiuksia.
- Kaikki tämä, mitä opintojen aikana koet ja opit, on osa jo alkanutta urapolkuasi, ja siihen liittyviä uravalmiuksia.
- Käytä myös hyväksesi yliopiston monitieteisyys ja monimuotoisuus ja tutustu yliopistoyhteisöön laajemmin.

Sen sijaan, että pohdit, mikä sinusta tulee isona tai valmistumisen jälkeen...

- Missä olen nyt? Mitä minä jo tiedän, mitä minulla jo on? Kuka olen?
- Mitä haluan oppia ja mitä haluan tehdä seuraavaksi? Miten? Keiden kanssa? Kuka minusta on näiden opintojen myötä tulossa?
- Minkä suhteen ja koska minun tulee tehdä päätöksiä?
- Mikä on minulle merkityksellistä?
- Missä ja miten voin parhaiten vaikuttaa asioihin, jotka koen tärkeäksi?
- Miten voin tehdä maailmasta paremman paikan itselleni, muille ja ympäristölleni?

Urasuunnittelun
avainkysymyksiä.

Pohdi näitä ennen
kuin alat miettiä,
mistä löydät töitä.

Edellyttävät
aktiivista
ajattelua.

Aktivoituvat ja toistuvat eri
elämäntilanteissa, joten
urasuunnittelua ja
uravalmiuksia on hyvä
opetella jo opintojen
aikana.

Kiitos!

– Kaikkea hyvää
opintoihin, nähdään! ❤️

URAOHJAAJA
KARRIÄRVÄGLEDARE
CAREER COUNSELLOR

URAOHJAAJA
KARRIÄRVÄGLEDARE
CAREER COUNSELLOR