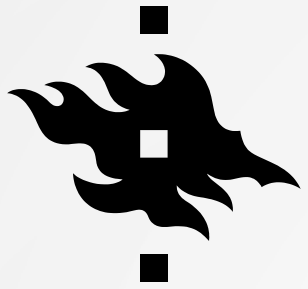
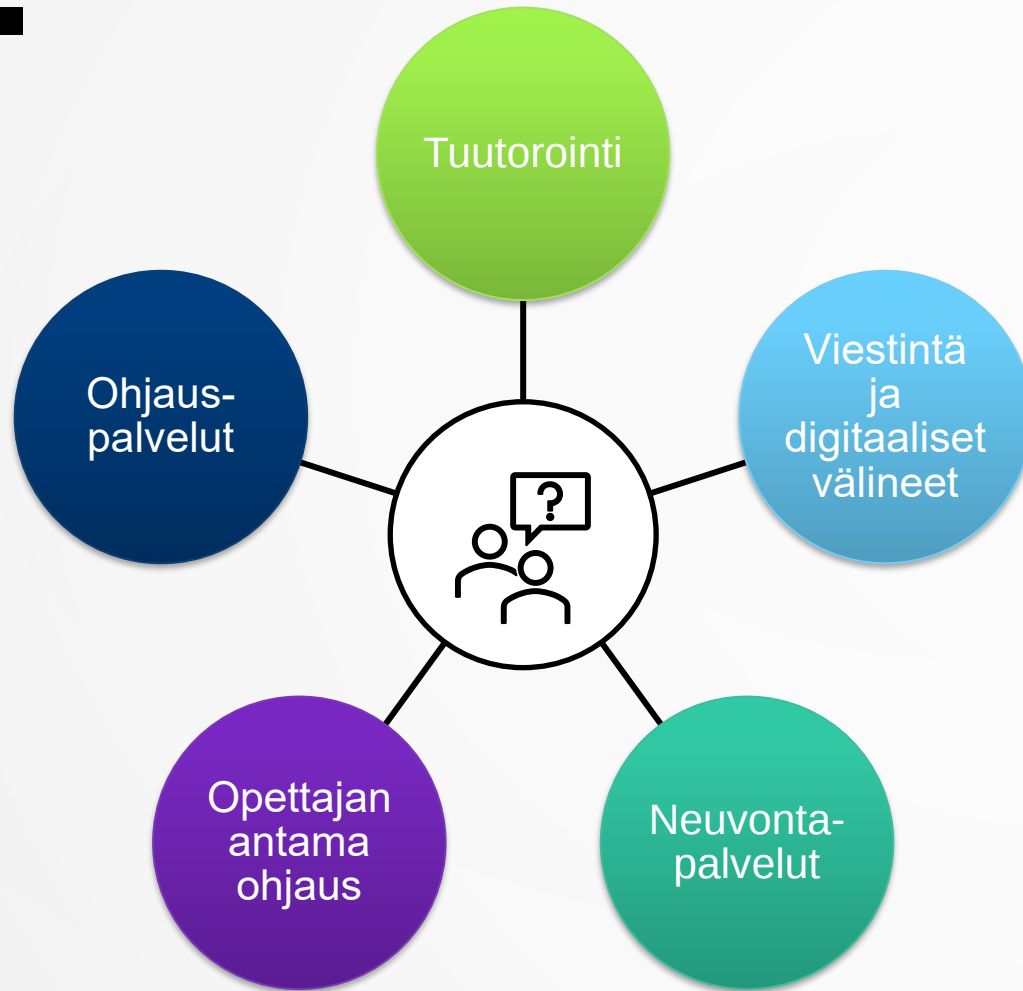




OPISKELIJAN TUKI JA OPISKELU YLIOPISTOSSA



OPISKELIJAN TUKI YLIOPISTOSSA



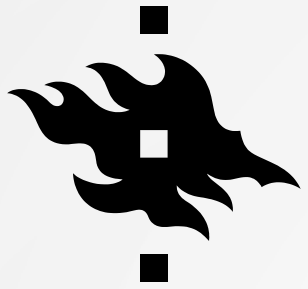
Tukea on saatavilla monenlaisiin tarpeisiin eri muodoissa:

- Ohjeet ja materiaalit
- Sähköposti, puhelinpalvelu ja chat
- Palvelutiski
- Tapahtumat, työpajat ja infotilaisuudet
- Ryhmämuotoinen tuki
- Yksilöllinen tuki



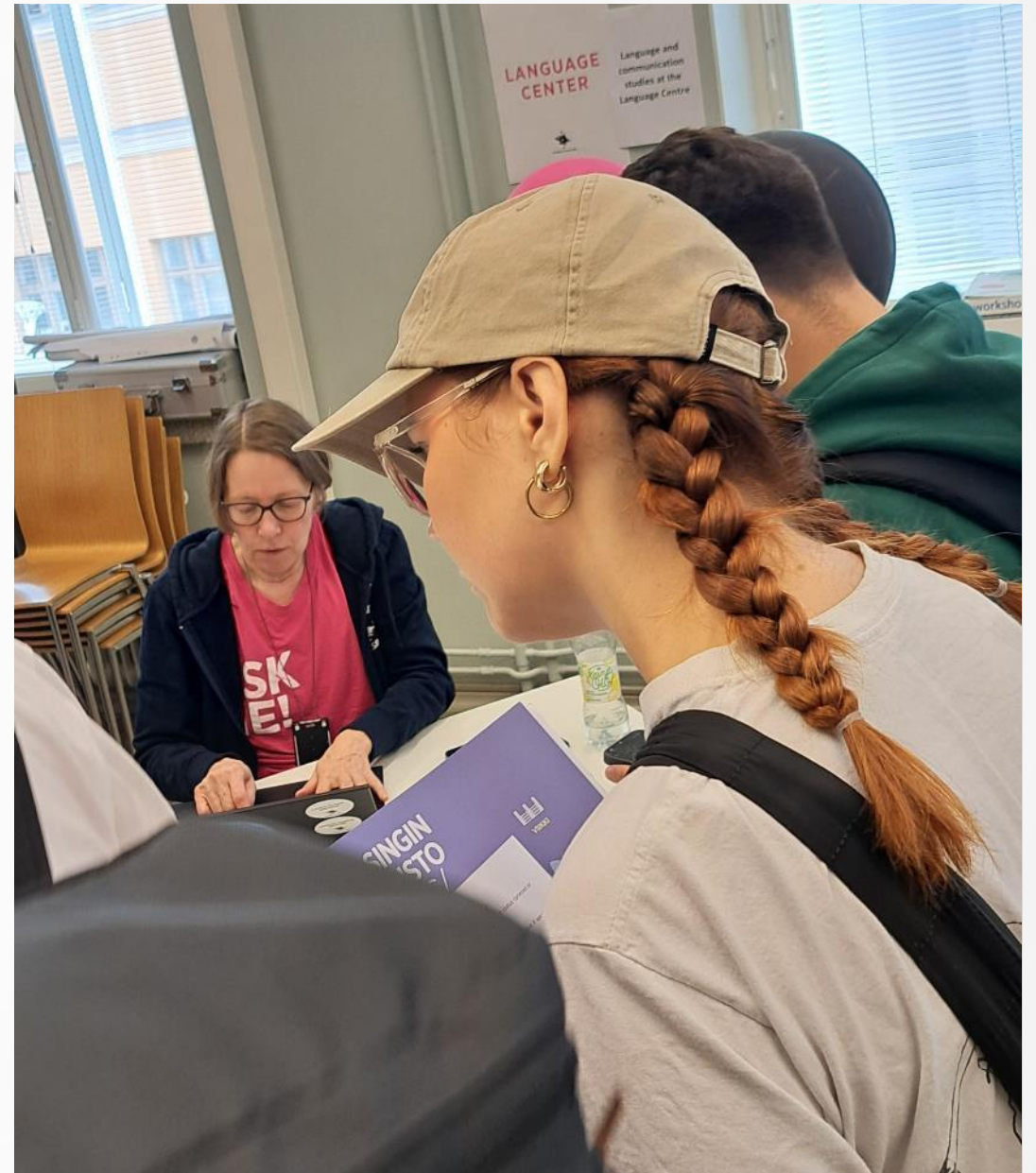
OPISKELIJANEUVONTA

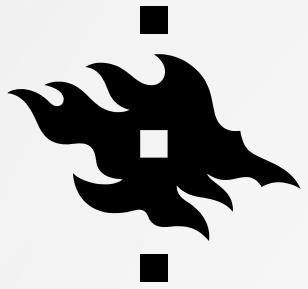
Kaisa-talon opiskelijaneuvonta
studentinfo@helsinki.fi



MISTÄ SAAN NEUVONTAA?

- Opiskelijaneuvonnan palvelupisteitä löytyy kaikilta kampuksilta.
- Yleistä opintoneuvontaa tarjoavat palvelupisteet neuvovat kaikkia yliopiston opiskelijoita.
- Lisäksi jokaisella tiedekunnalla on nimetty palvelupiste, josta saat oman kotitiedekuntasi tutkintoihin ja opintoihin liittyvää neuvontaa.





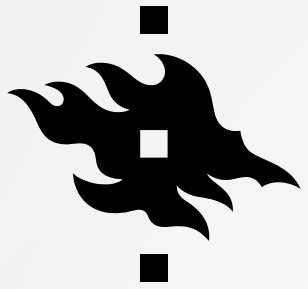
YLEINEN OPISKELIJANEUVONTA

Kaisa-talon opiskelijaneuvonta

- Yleisen opiskelijaneuvonnan palvelupisteistä suurin
- Sähköposti: studentinfo@helsinki.fi
- Kysy meiltä näistä:
 - Yleiset opintoihin liittyvät kysymykset
 - Opiskelijaetuudet
 - Paperiset opiskelutodistukset, suoritusotteet ja lomakkeiden täyttäminen
 - Yleinen Sisu-neuvonta
 - Tutkinon kieli- ja viestintäopinnot
 - Avoimen yliopiston opinnot (mm. maksuttomat kesäopinnot)

Muut palvelupisteet, joilta saat yleistä opiskelijaneuvontaa:

- Meilahden opiskelijapalvelut
- Viikin opiskelijapalvelut
- Kumpulan opiskelijapalvelut
- Kysy meiltä näistä:
 - Yleiset opintoihin liittyvät kysymykset
 - Opiskelijaetuudet
 - Paperiset opiskelutodistukset, suoritusotteet ja lomakkeiden täyttäminen
 - Yleinen Sisu-neuvonta



TIEDEKUNTAKOHTAINEN NEUVONTA

- Kotitiedekuntasi palvelupisteeltä saat omaan tutkintoosi ja opintojen sisältöön liittyvää neuvontaa.
- Kurkkaa oikealta mikä palvelupiste on sinun!
- Kysy kotitiedekuntasi neuvonnasta esimerkiksi näistä:
 - Opintojen sisältöä koskevat kysymykset
 - Koulutusohjelmasi tutkintorakenne
 - Opintojen korvaaminen ja hyväksiluku
 - Valmistuminen

Kruununhaan opiskelijapalvelut:

- valtiotieteellinen tiedekunta, Soc & Kom

Kumpulan opiskelijapalvelut:

- matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta

Meilahden opiskelijapalvelut:

- lääketieteellinen tiedekunta

Metsätalon opiskelijapalvelut:

- humanistinen tiedekunta, teologinen tiedekunta

Porthanian opiskelijapalvelut:

- oikeustieteellinen tiedekunta

Siltavuoren opiskelijapalvelut:

- kasvatustieteellinen tiedekunta

Viikin opiskelijapalvelut:

- bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta, eläinlääketieteellinen tiedekunta, farmasian tiedekunta, maatalous-metsätieteellinen tiedekunta



NÄIN OTAT MEIHIN YHTEYTTÄ

i

Tärppi:

Kysyttävää
käyttäjätunnuksesta,
sähköpostista tai
muista IT-asioista?
Ota yhteyttä suoraan
yliopiston IT-
Helpdeskiin!

Sähköposti:

- Palvelupisteiden sähköpostiosoitteet löydät Opiskelu-palvelusta.
- Jos et tiedä keneen olla yhteydessä, studentinfo@helsinki.fi on aina hyvä aloituspiste.
- Lähetä viestit omasta yliopiston sähköpostiosoitteestasi – helpotat ja nopeutat palvelua.

Vierailu ilman ajanvarausta:

- Ilman ajanvarausta voit vierailla Kaisa-talon, Meilahden ja Viikin palvelupisteillä.
- Palvelupisteet auki vain tiettyinä päivinä: tarkista aukioloajat etukäteen Opiskelu-palvelusta.

Etäneuvonta ilman ajanvarausta:

- Osalla neuvontapisteistä on käytössä ajanvaraukseton puhelin- tai Zoom-palvelu yleisiin kysymyksiin.
- Tarkista aukioloajat ja yhteystiedot Opiskelu-palvelusta.

Neuvonta ajanvarauksella:

- Jos asiasi vaatii pidempää selvittelyä, varaa aika kotitiedekuntasi neuvontapisteelle.
- Kerro aikaa varatessasi mitä asiasi koskee – näin pystymme varautumaan tuloosi ja asian selvittely sujuu nopeammin.
- Ohjeet ajan varaamiseen löydät Opiskelu-palvelusta.

Ohjeet ja chat:

- Opiskelu-palvelun ohjeista löydät vastauksen moniin opiskeluun liittyviin kysymyksiin – ennen kuin otat yhteyttä neuvontaan, kurkkaa löytäisitkö vastauksen ohjeista.
- Opiskelu-palvelussa päivystää ympäri vuorokauden myös asiakaspalvelubottimme Hubotti, jolta voit kysyä yksinkertaisia opiskeluun liittyviä kysymyksiä.
- Löydät Hubotin samalta sivulta kuin opiskelijaneuvonnan yhteystiedot.



YHTEYSTIEDOT

Kaikkien palvelupisteiden yhteystiedot löydät Opiskelu-palvelusta:



studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/opiskelijaneuvonta

Tervetuloa neuvontaan! ❤️

Kaisa-talon opiskelijaneuvonta

Kruununhaan opiskelijapalvelut

Kumpulan opiskelijapalvelut

Meilahden opiskelijapalvelut

Metsätalon opiskelijapalvelut

Porthanian opiskelijapalvelut

Siltavuoren opiskelijapalvelut

Viikin opiskelijapalvelut

Varaa aika opintoneuvontaan

OPISKELU-PALVELU
STUDIES.HELSENKI.FI

OPISKELIJANEUVONTA

Ohje kuuluu seuraaviin teemoihin

Top 10: luetuimmat ohjeet

Mistä saan neuvontaa tohtoriopintoihin?

Mistä saan neuvontaa ja ohjausta?

Valitse koulutusohjelma

Valitse koulutusohjelma

Opiskelijaneuvonnan palvelupisteet palvelevat kaikkia yliopiston opiskelijoita. Yleistä

Haku- ja opiskelijaneuvonta

Hubotti

Hei! 11:35

Olen Hubotti, haku- ja opiskelijaneuvonnan

11:35

koskee?

yhden

Ethän

tojasi.

hakeminen

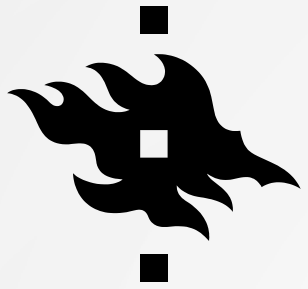
ton opinnot

ijaneuvonta

Kielikeskus

Valittu

Palaute



OPETTAJAN ANTAMA OHJAUS



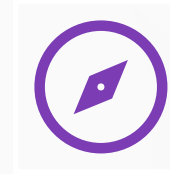
Sinulle nimetään ohjaava opettaja tai opettajaryhmä, joka vastaa mm. henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan (HOPS) liittyvästä ohjauksesta.



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



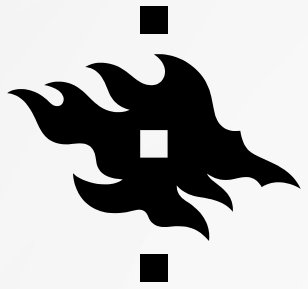
Ohjausta voidaan järjestää yksilö- tai ryhmätapaamisina tai esimerkiksi osana tiettyjä kursseja.



Koulutusohjelmasi ohjauskäytännöt sekä ohjaavan opettajasi näet Opiskelu-palvelusta: [Opintojen suunnittelu ja HOPS-ohjaus](#)



Myöhemmin opintojesi aikana saat ohjausta myös esimerkiksi tutkielmasi ohjaajalta.



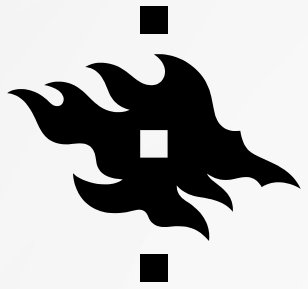
KUN TARVITSET LISÄTUKEA OPINTOIHIN (OPISKELU-PALVELU)

- [Opiskelun tueksi](#) –sivulla opintopsykologien vinkkejä tilanteisiin, joissa opinnot takkuavat.
- [Opiskelukykyä ja urasuunnittelua tukevat ryhmät ja kurssit](#)
- [Mielen hyvinvointi](#) –sivulle on koottu erilaiset opiskeluhuvinvointia tukevat tahot
- [Hyvinvointitapahtumat](#) –sivulta tietoa kaikille avoimista tilaisuuksista, klinikoista ja keskustelutuokioista
- [Urapalvelut](#) – sivulta saat apua esim. tulevaisuuspohdintoihin, osaamisen tunnistamiseen ja harjoitteluun liittyviin asioihin.



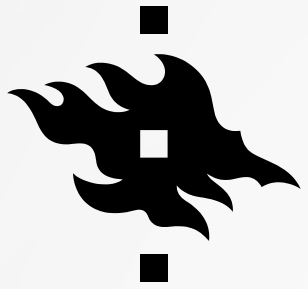


MITÄ YLIOPISTO-OPISKELU ON?



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.

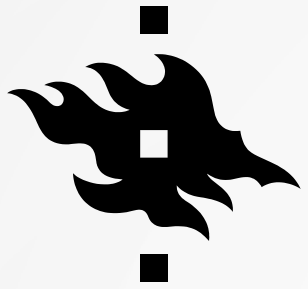


AKATEEMINEN VAPPAUS

- Vapaus ja vastuu suorittaa opintoja omassa tahdissa ilman, että kukaan seuraa työskentelyn etenemistä.
- Opiskelijalla vastuu omien opintojen etenemisestä – tukea kuitenkin saatavilla.
- Vapaus valita ja vaikuttaa tutkinnon sisältöön.
- Vapaus ja vastuu edellyttävät taitoa johtaa omaa tekemistään.



Kuva: Unsplash.com

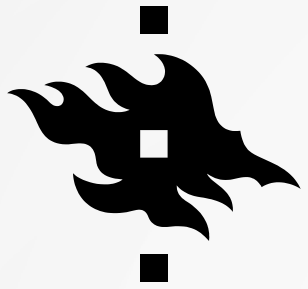


ITSENSÄ JOHTAMINEN

- Yliopistossa opinnot eivät ole yhtä aikataulutettuja kuin 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?



Kuva: Unsplash.com

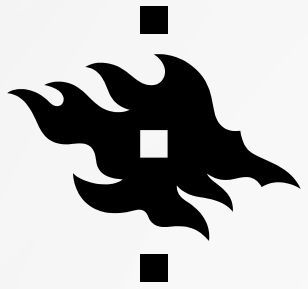


ITSENSÄ JOHTAMINEN

- 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.



Kuva: Unsplash.com

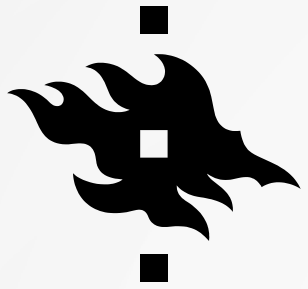


KAIKKEA EI TARVITSE OSATA HETI

- Opintojen alussa uutta tietoa tulee paljon, ja asiat voivat tuntua vaikeilta.
- Muista, että riität omine taitoinesi! Yliopisto-opintojen aikana on tarkoitus oppia uutta, ei osata kaikkea jo ennalta.
- Opintojen alussa sanasto ja tieteellinen kieli voi myös olla uutta.
 - Tutustu [uuden opiskelijan sanastoon](#)
- Opintojen alkaessa ja edetessä on tärkeää hyväksyä, ettei kaikkea voi muistaa.
 - Tärkeämpää on oppia etsimään tietoa.
 - Ajan kuluessa opit myös yhdistämään tietoa ja hahmottamaan laajoista kokonaisuuksista olennaisimman tiedon.

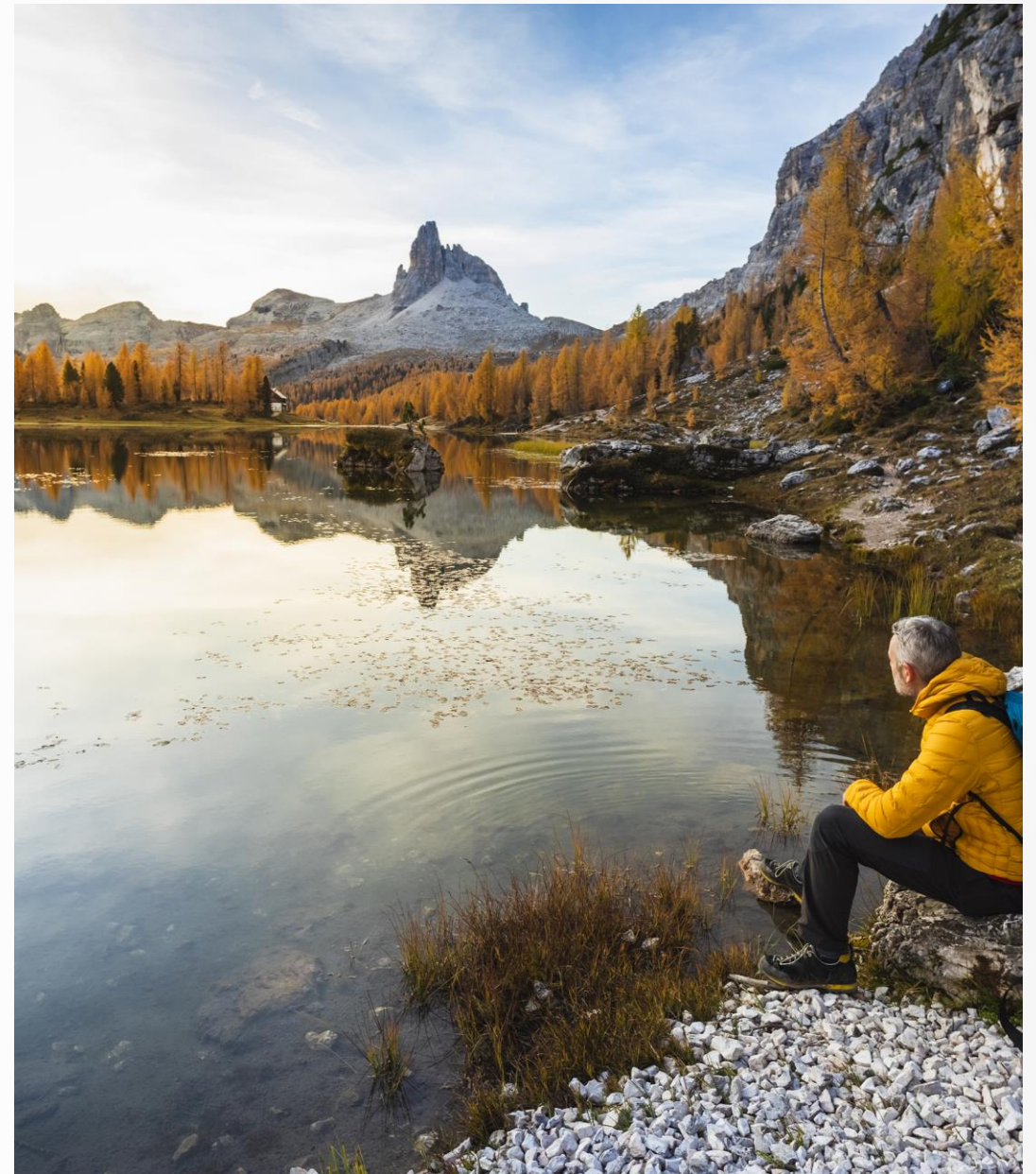
"Opetussuunnitelmassa on tutkintorakenne sekä koulutusohjelman, opintokokonaisuuksien ja opintojaksojen tiedot. Lukuvuosittaisessa opetusohjelmassa on sitten opintojaksojen toteutukset eli kurssit."

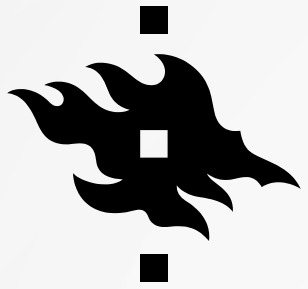




POHDI ITSEKSESI HETKEN

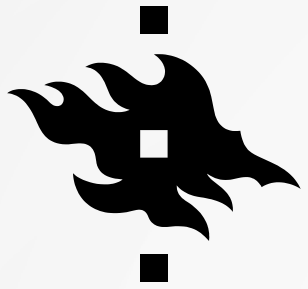
Miten voit tukea mielesi
hyvinvointia opintojen alussa?





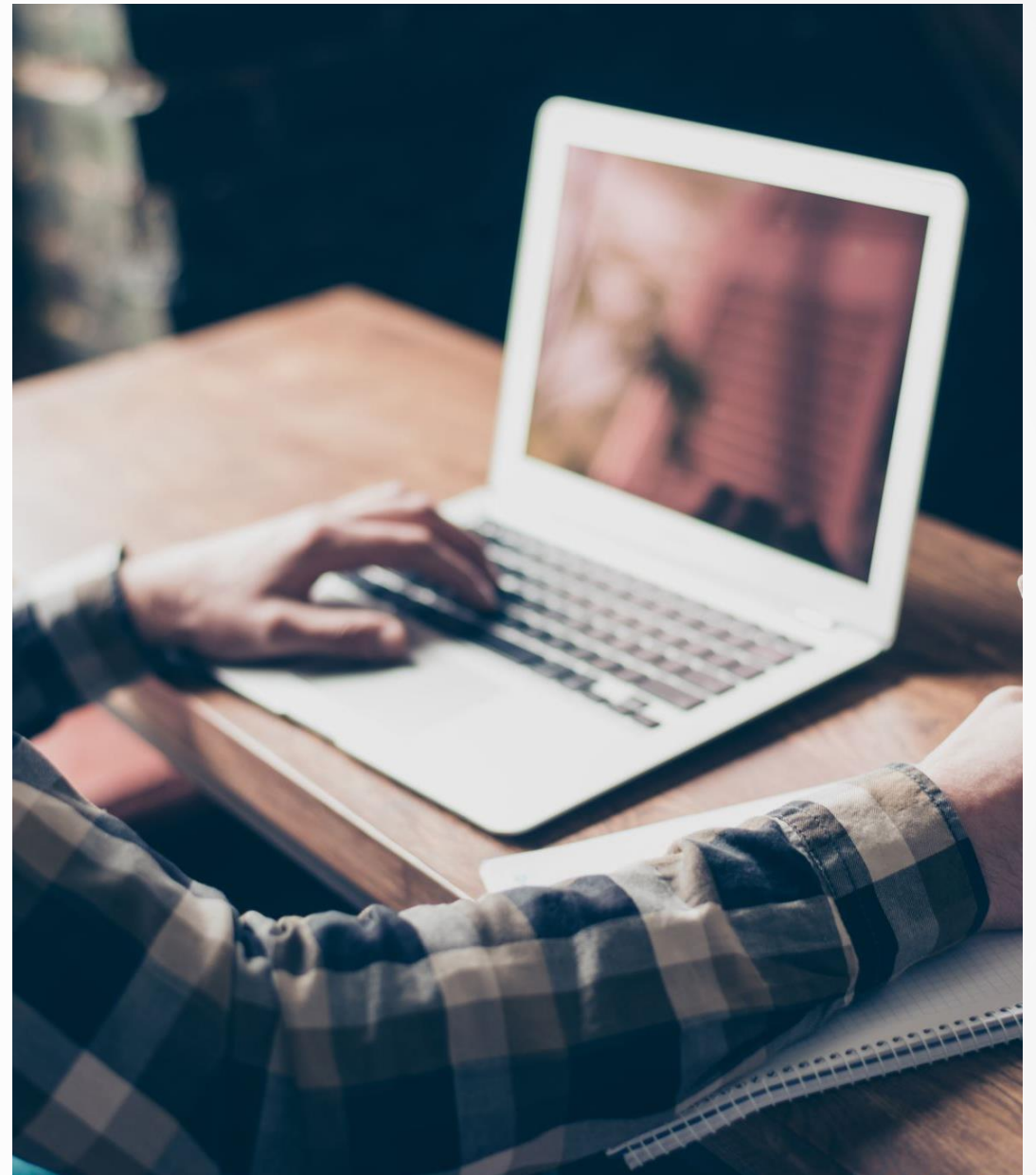
YKSILÖLLISET JÄRJESTELYT

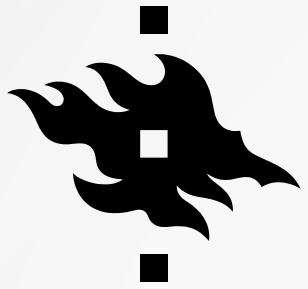
- Yksilöllisillä järjestelyillä tarkoitetaan yksilöllistä oppimisen tukea, jolla edistetään yhdenvertaista opiskelua.
- Voit saada yksilöllisiä järjestelyjä, jos sinulla on esimerkiksi liikunta- tai aistivamma, fyysinen tai psyykkinen sairaus tai haitta, lukemiseen tai kirjoittamiseen liittyvä ongelma tai muu kognitiivinen vaikeus.
- Yksilöllisillä järjestelyillä ei tingitä tutkinnon tai opintojakson tavoitteista. Osaamista arvioidaan kaikkien kohdalla samoin kriteerein.



MITÄ YKSILÖLLISET JÄRJESTELYT VOIVAT OLLA?

- Esimerkkejä järjestelyistä
 - lisääaika tentissä
 - tietokoneen käyttö tentissä
 - rauhallinen tai erillinen tenttitila
 - lisääaika tehtävien palauttamisessa
- [Kirjastolta apua esim. äänikirjojen tilaamiseen](#)

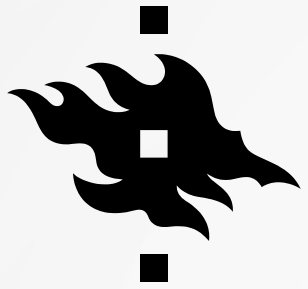




MINKÄLAISEN TODISTUKSEN TARVITSEN?

- Yksilölliset järjestelyt perustuvat todennettuun tarpeeseen
- Usein terveydenhuollon ammattihenkilön lausunto tarpeesta
- Lisätiedot: [Yksilöllisillä järjestelyillä lisätukea opiskeluun | Opiskelijan ohjeet](#)





MITEN SAAN YKSILÖLLISIÄ JÄRJESTELYITÄ?

- [Varaa aika heti esteettömyysyhdyshenkilölle](#) tai mikäli tiedekunnassasi ei ole ajanvarausta, ota yhteyttä sähköpostitse specialneeds@helsinki.fi
 - Esteettömyysyhdyshenkilö tukee sinua yksilöllisten järjestelyiden saamisessa
 - HUOM! Valintakokeisiin haetut yksilölliset järjestelyt eivät ole käytettävissä kun opinnot alkavat
- Sovi järjestelyistä hyvissä ajoin!
 - Ilmoita kurssin opettajalle ajoissa järjestelyiden tarpeesta, jotta opettajalla on mahdollisuus tehdä järjestelyt ja huomioida tilanteesi opetuksessa



**No mikäs sinusta
tulee isona?!**

**Tänäänkö
se jo
pitää tietää?**

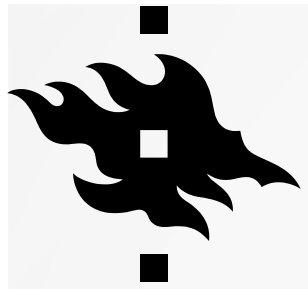






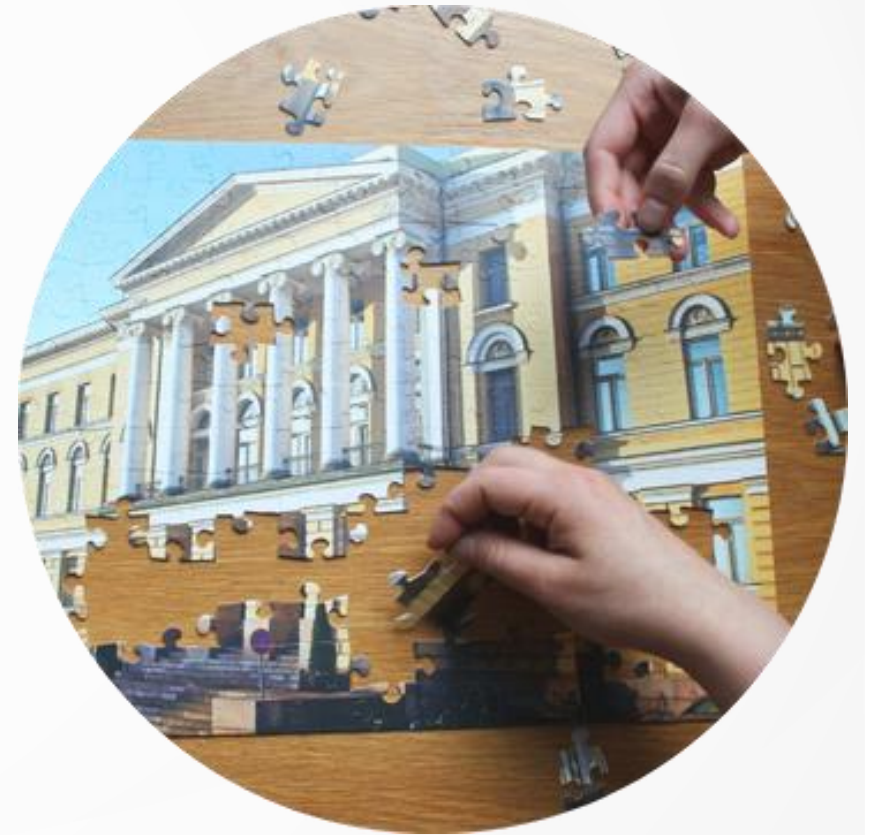
**URA ON YKSILÖN MATKA
ELÄMÄN, KOULUTUKSEN JA TYÖN LÄPI.**
– Tristram Hooley

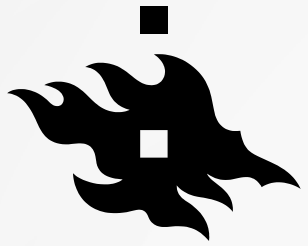




KOSKA URA ON MATKA LÄPI ELÄMÄN, KOULUTUKSEN JA TYÖN...

- Opit opinnoissasi oman tieteenalasi osaamisen lisäksi nk. geneerisiä akateemisia taitoja.
- Opintojen aikana mukaasi tarttuu myös paljon muuta, mm. sosiaalista, kulttuurista ja psykologista pääomaa.
- Kaiken ei tarvitse olla ennalta tarkkaan suunniteltua – kokeile erilaisia asioita!
- Käytä hyväksesi yliopiston monitieteisyys ja monimuotoisuus.
- Se, mitä opintojen aikana koet ja opit, on osa uraasi – ei ainoastaan suorittamasi tutkinto.





SEN SIJAAN, ETTÄ POHDIT, MIKÄ SINUSTA TULEE ISONA TAI VALMISTUMISEN JÄLKEEN...

- Missä olen nyt? Mitä minä jo tiedän, mitä minulla jo on? Kuka olen?
- Mistä haluan oppia ja tehdä seuraavaksi? Miten? Keiden kanssa?
- Mikä on minulle merkityksellistä?
- Missä ja miten voin parhaiten vaikuttaa asioihin, jotka koen tärkeäksi?
- Miten voin tehdä maailmasta paremman paikan itselleni, muille ja ympäristölleni – planetaaristen rajojen puitteissa, myös muunlajisille ja seuraaville sukupolville?

Urasuunnittelun
avainkysymyksiä.

Pohdi näitä ennen
kuin alat pohtia,
mistä löydät töitä.

Edellyttävät
aktiivista
ajattelua.

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



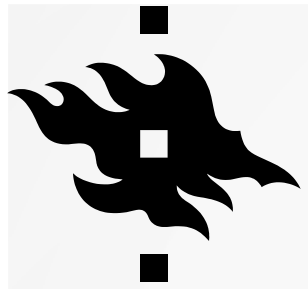
**Entäs
harjoittelu?**

**Mietin kyllä sitä
työnhakuakin.**

**Mistä löydän
tämän kaiken
tiedon ja
palvelut?**

Opiskelu –palvelusta!

<https://studies.helsinki.fi>



MUISTA, ETTET OLE YKSIN

- Vaikka opiskelu yliopistossa on itsenäistä, ei sinun tarvitse pärjätä yksin.
- Tutustu rohkeasti omiin opiskelutovereihisi. Pyrkikää olemaan toinen toistenne tukena.
- Apua erilaisiin tilanteisiin on aina saatavissa, ja yliopiston työntekijät ovat täällä opiskelijoita varten.
- Aina saa kysyä ja pyytää neuvoja tai ohjausta.



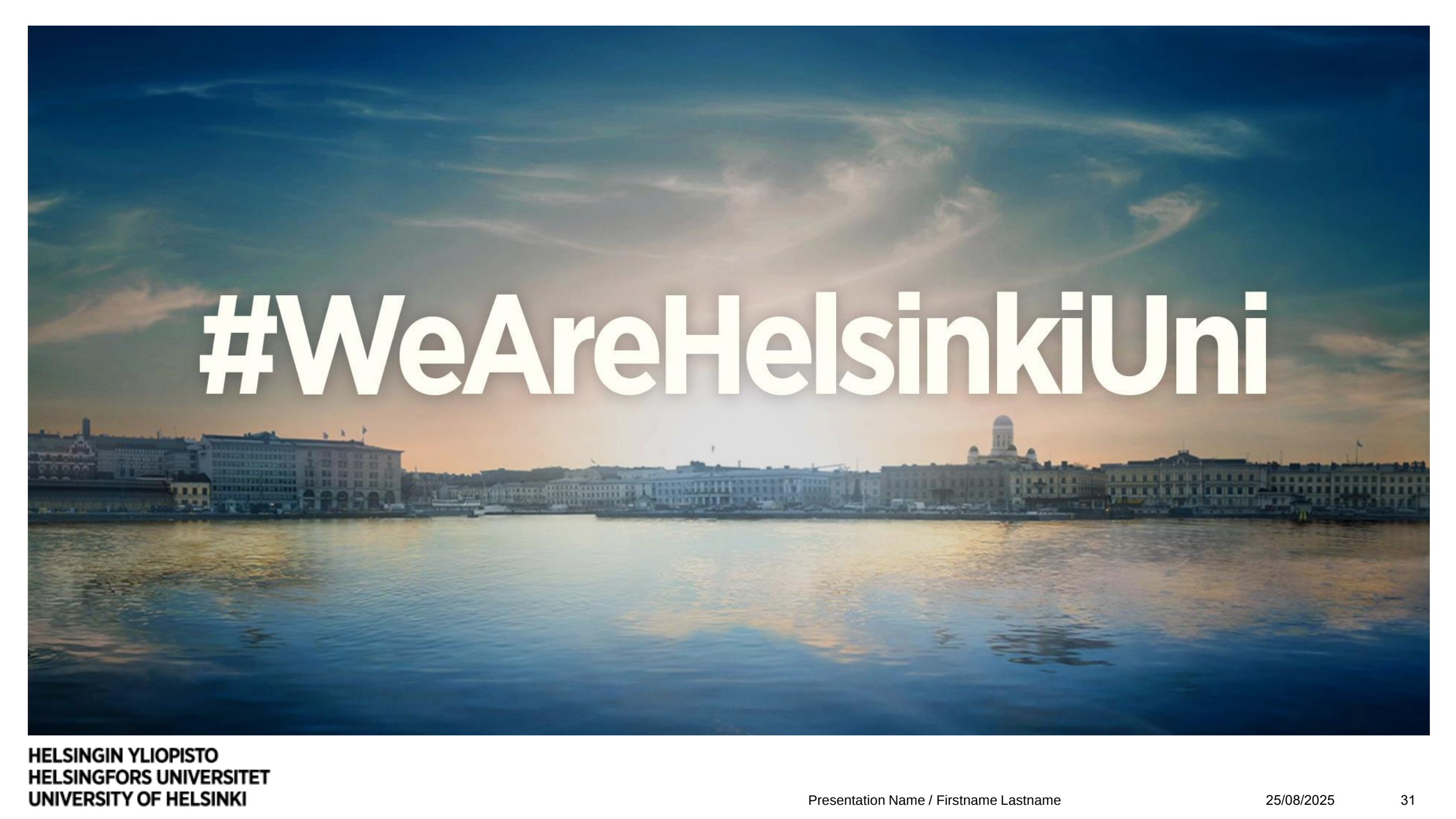
Kuva: Unsplash.com



KAIKKEA HYVÄÄ OPINTOIHISI JA NÄHDÄÄN!

careerservices@helsinki.fi



A wide-angle photograph of the Helsinki skyline across the water at sunset. The sky is a mix of deep blue and orange, with wispy clouds. The city's buildings, including the prominent white dome of the Helsinki Cathedral, are silhouetted against the bright horizon. The water in the foreground is calm, reflecting the colors of the sky and the city lights.

#WeAreHelsinkiUni