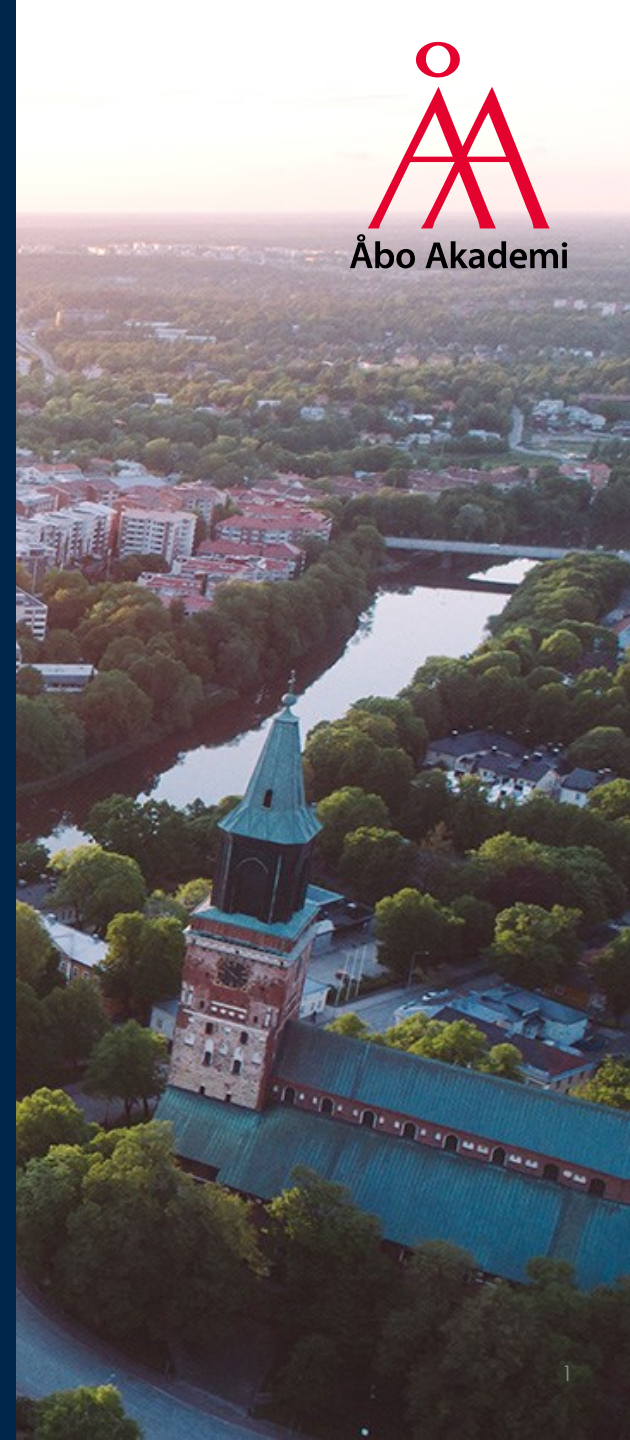


Examinsstruktur och studieplanering

Monica Nylund, studierådgivare, Ludwig Nyman, studierådgivare,
Mikaela Heikkilä, kandidatprogramansvarig
Carl Englund, pol.stud.
29.8.2023



An aerial photograph of a winding asphalt road carved into a steep, forested mountain. The road features several sharp, hairpin turns and is bordered by a low stone wall. The surrounding landscape is rugged with steep cliffs and dense green vegetation. The sky is hazy, suggesting a misty or overcast day.

Studiestigen

- Vad har du med dig – tidigare studier, intressen, språkkunskaper?
- Vägval: huvudämne, biämne, främmande språk
- Första hösten: en färdig plan att följa
- Planering - en klar vägmärkning i fortsättningen
- Hur mycket tid behöver du för de olika etapperna?
- Uppförsbackar, motvind - vem hjälper?
- Tid för pauser och återhämtning
- Sociala kontakter, studiesocialt sammanhang



Mentimeter

Frågor/kommentarer



Examensstruktur



Verktyg för
studieplanering



Tidshantering och
studiekompetens



Studier från
tidigare?

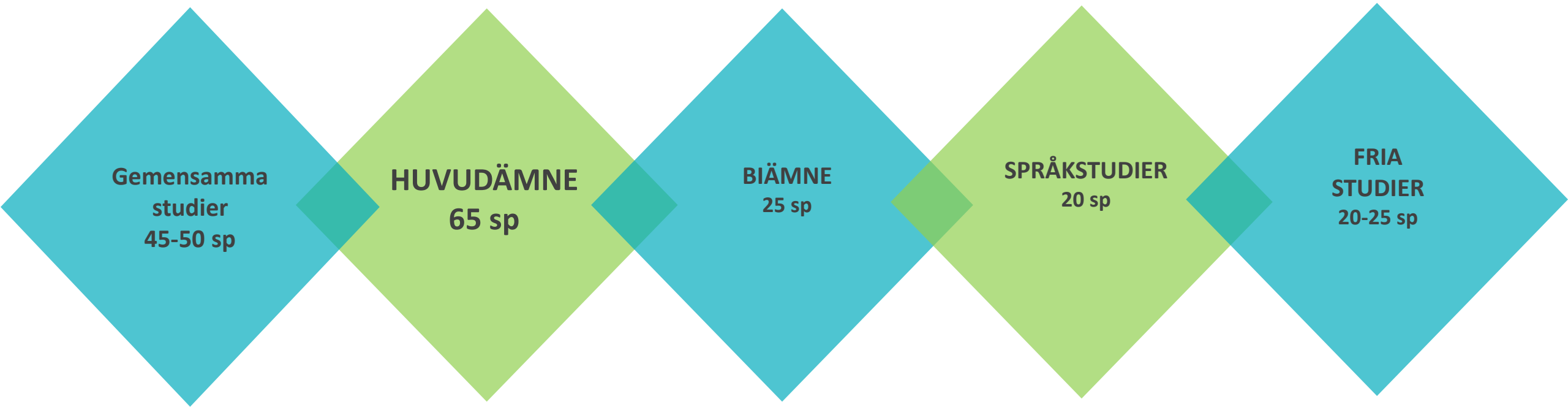


Tillgänglighet
och stöd



Examensstruktur

Kandidatexamensstruktur



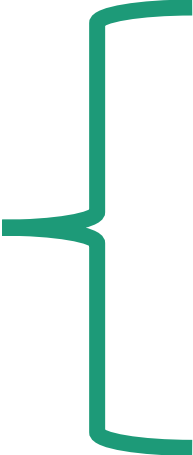
- Fungerar som **en ram** för examen och studierna
- Examenstrukturen hittar du i Studiehandboken (vi återkommer till Studiehandboken strax)

**Gemensamma
studier
45-50 sp**

- ☐ **6 samhällsvetenskapliga grundkurser (år 1, höst)**
 - Period 1: nationalekonomi, sociologi, statskunskap
 - Period 2: informationsvetenskap, juridik, offentlig förvaltning
- ☐ **Akademiska studiefärdigheter, ASF (år 1, höst)**
- ☐ **Projektkurs (år 1, period 4)**
- ☐ **Metodkurser (år 3)**



Huvudämne 65 sp

- 
- *Folkrätt*
 - *Informationsvetenskap*
 - *Nationalekonomi*
 - *Offentlig förvaltning*
 - *Sociologi*
 - *Statskunskap*

- ☐ Grundstudier, 25 sp (år 1-2)
- ☐ Ämnesstudier, 30 sp (år 2-3)
- ☐ Kandidatavhandling, 10 sp (år 3)

- ☐ Huvudämnet väljs “officiellt” i januari. Då får du också en **egenlärare** från huvudämnet.



Biämne 25 sp

- ❑ **Grundstudierna i ett valfritt universitetsämne, 25 sp**
- Biämnet avläggs genom att **du börjar ta kurser som ingår i ett biämne** (vanligen en fastställd helhet). Du kan välja ett av samhällsvetarämnena - eller ett biämne från hela ÅAs utbud.
- Det enda som krävs är att man uppfyller förkunskapskraven och ryms med på kursen.
- Mer info hittar du i Studiehandboken.abo.fi> Biämnen och andra studiehelheter <https://studiehandboken.abo.fi/sv/biamnen-och-andra-studiehelheter/18103?period=2022-2024>
- FSEJ:s biämnesguide: <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-fse/SitePages/Bi%C3%A4mnen.aspx>



SPRÅKSTUDIER

20 sp

- ☐ **År 1: Finska eller Svenska, 5 sp** (beroende på skolutbildningsspråk)
- ☐ **År 2: Ett främmande språk på nivå 4 (B2/C1), 5 sp**
 - Oftast engelska (NB! även spanska, franska, tyska möjliga)
 - Minst E i studentengelskan > ersättande språkprov i början av september
- ☐ **År 3: Ett främmande språk på valfri nivå, 5 sp**
 - *Oftast på nybörjarnivå ifall inga tidigare studier i språket i fråga.* Har du läst språket i gymnasiet kan du kontakta läraren för att utreda nivån, tyskan har ett nivåprov.
- ☐ **År 3: Akademisk framställning 5 sp**
 - avläggs parallellt med eller innan kandidatavhandlingsskrivandet

Totalt 20 sp fördelat under tre år!

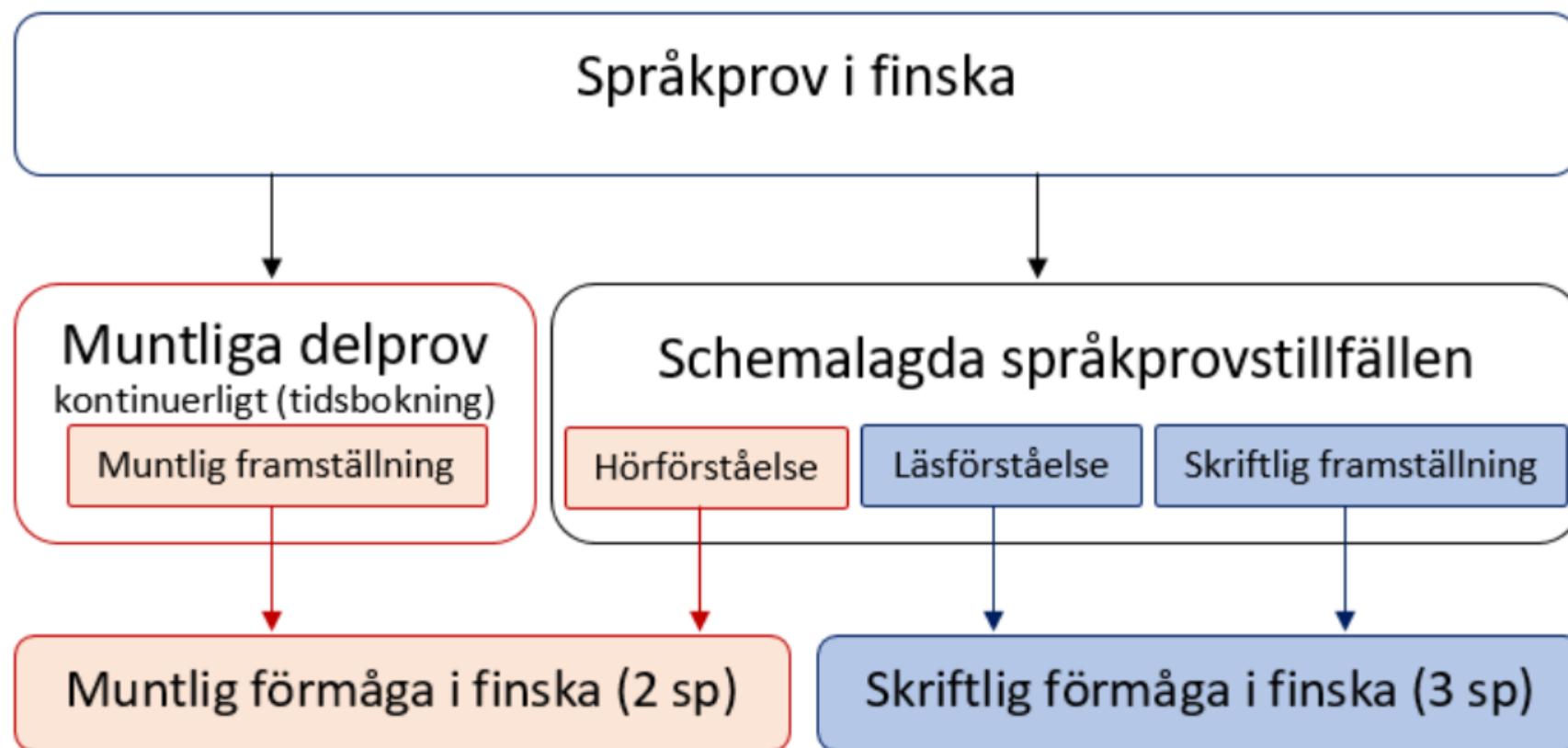
Svenska som andra inhemska språk

- Ersättande språkprov i Svenska som andra inhemska språk ordnas
måndagen den 4 september 2023
kl. 8.15-9.45 i Armfelt (Arken).
- Det är obligatoriskt för alla anmälda till kursen CS00CN14 Svenska som andra inhemska språk att delta i provet. De som godkänns i provet får kursen till godo med 5 sp.
- <https://studiehandboken.abo.fi/sv/kurs/CS00CN14/25960?period=2022-2024>

Finska: Avläggs som **kurs** eller **ersättande språkprov+intervju**

922742.0 Skriftlig förmåga i finska (samhällsvetenskaper och rättsnotarieutbildningen), 3 sp

922741.0 Muntlig förmåga i finska (samhällsvetenskaper och rättsnotarieutbildningen), 2 sp



Språkprov i finska 2023-2024

- Fredag 27.10.2023 kl. 9.15 **Anmälning senast 20.10**

Muntlig del ordnas separat, boka tid här:

- <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-sprak-och-kommunikation/SitePages/Muntlig-och-skriftlig-f%C3%B6rm%C3%A5ga-i-finska.aspx#spr%C3%A5kprov-i-finska>

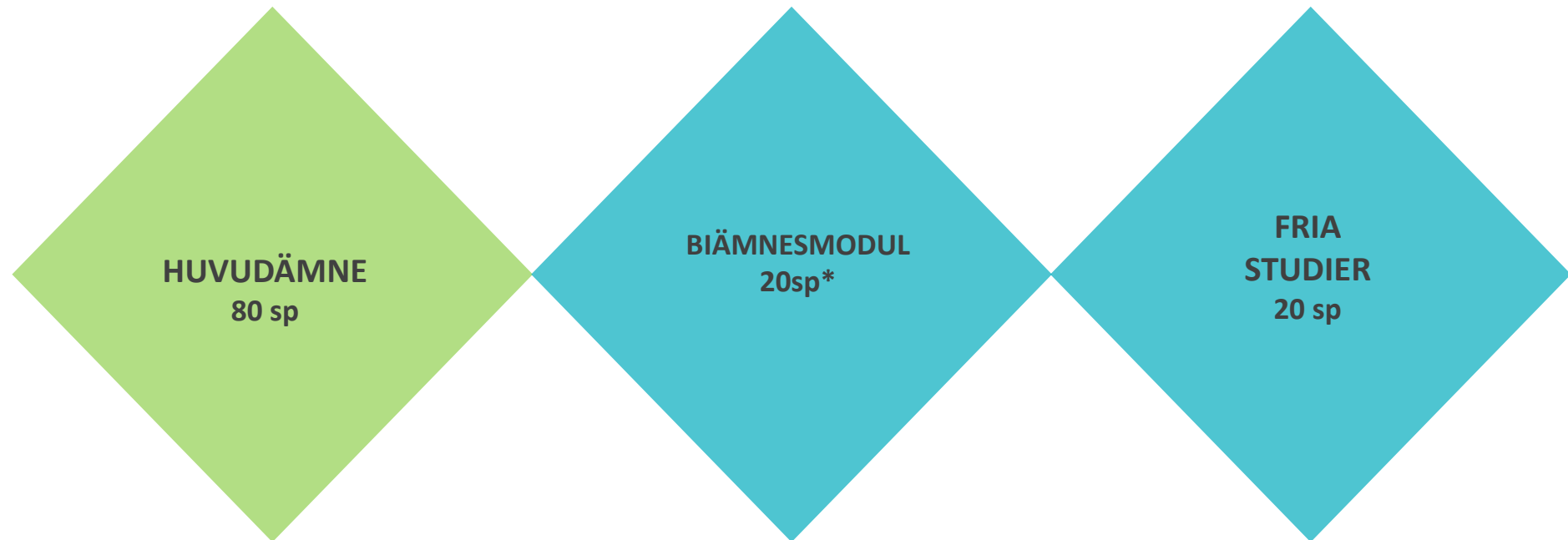
**FRIA
STUDIER
20-25 sp**

☐ 20–25 sp för att uppnå totalt 180 sp

- Kan vara t.ex. :

- Strökurser i olika ämnen
- Mera huvud- eller biämnesstudier
- Mera språkstudier
- Vilka högskolekurser som helst 😊
- Ett andra samhällsvetenskapligt biämne 25 sp

Magisterexamensstruktur



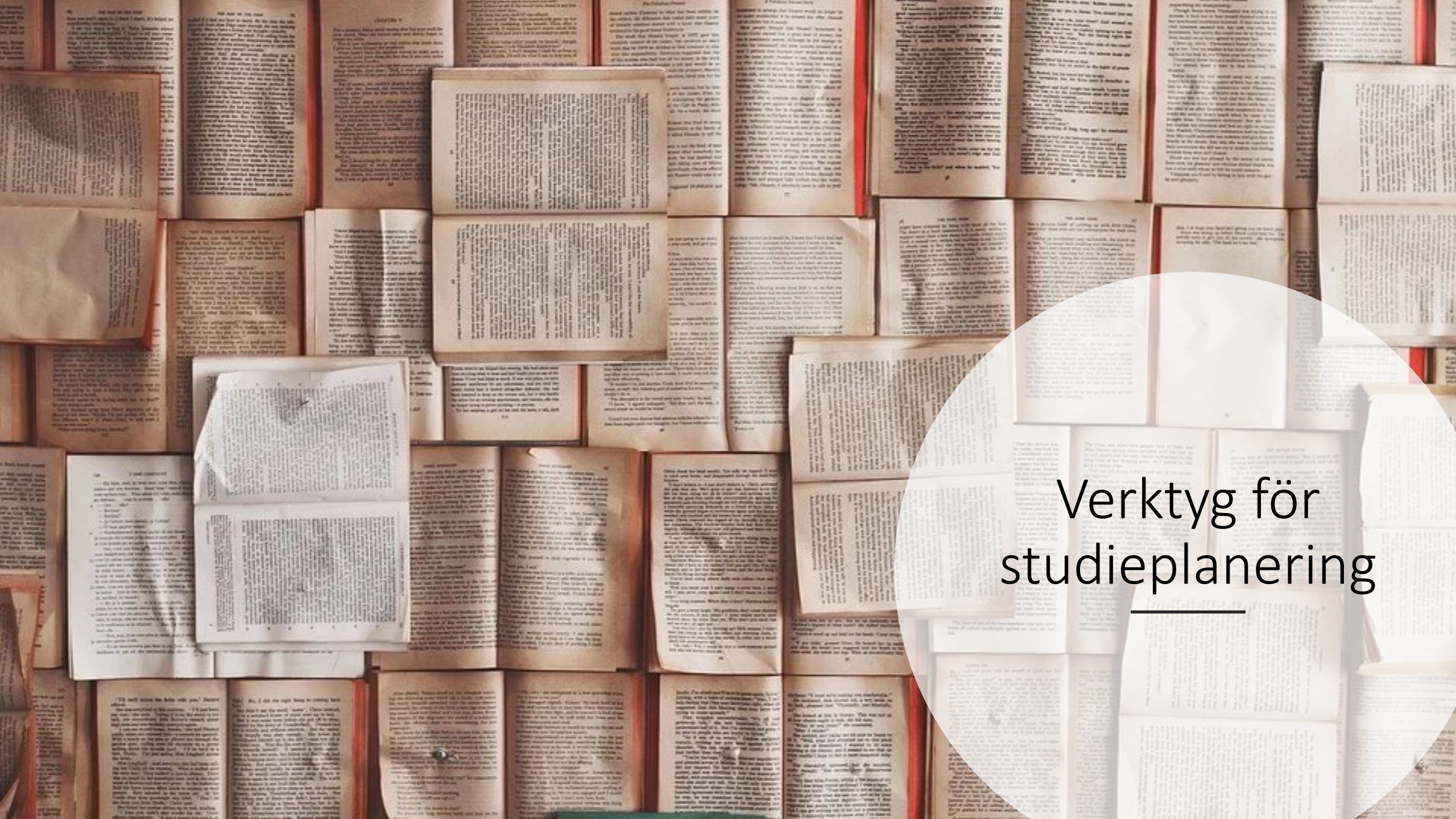
* Kan också vara ett biämne, 25 sp, då minskar de fria studierna till 15 sp

Magisterprogram

- *Folkrätt: International Law and Human rights, PM, egen studieorientering*
- *Informationsvetenskap: Governance of Digitalization, EM, egen studieorientering*
- **Samhällsanalys: Nationalekonomi, PM**
- **Samhällsanalys: Sociologi, PM**
- **Statsvetenskap: Europastudier, PM**
- *Statsvetenskap: Offentligt ledarskap, PM, egen studieorientering*
- **Statsvetenskap: Statskunskap, PM**



Vilka nya
magisterstuderande
är med idag?



Verkt yg f r studieplanering

Studiehandbok 2022-2024

Studiehandboken.abo.fi

Examenstrukturer, kursbeskrivningar, föreläsningstider

- *Kandidatutbildningar:* **Kandidatprogrammet i samhällsvetenskaper (Åbo), 2023-2024**
- *Magisterprogram:*
 - Magisterprogram i samhällsanalys 2023-2024** > Nationalekonomi, Sociologi
 - Magisterprogram i statsvetenskap 2023-2024** > Europastudier, Statskunskap
- *Biämnena*
- *Språkstudier*

Du hittar även Åbo Akademis hemsida och intranät uppe i högra hörnet (kräver inloggning).

Intranätet: Mina verktyg

This page in English

Kontrollera [aktuell information om ev. begränsningar för närundervisningen i krisledningsgruppens anvisningar](#).

- [Webbinarier \(inkl. inspelningar\) om distansundervisning](#)
- [Allmänt om genomförande av undervisningen](#)
- [Stöda studenternas studieförmåga och välmående i distansstudier](#)
- [Examination på distans](#)

- [Distansövervakade skriftliga tentor](#)

- [Häntering av studenters vidtagna inspelningar](#)

Alma
Anmälan till personalutbildning
E-lomake
Elisa Ring
[Exam](#)
Exchange (webbmail)
Libguides
Mitt innehåll på intrat
Moodle
Peppi för personal
Personec ESS
Personec OSS
Publiceringsplattform
Rubberstamp
Selfservice
Studiehandboken
Teams
Yammer
Zoom

Via länken Studera till höger kommer du till den allmänna studieinformationen som gäller för alla ÅA-studerande.

Ifall du inte hittar den information du söker efter, ta kontakt med [fakultetskansliet](#) så hjälper vi dig!

Notera också vår nya e-postadress fr.o.m. 1.1.2023: fsej-studieradgivare@abo.fi.

FSEJ:s Intranät

 Behörigheter

 Betyg - Slutför studierna

 Biämn

 Egenlärare

 JOO-studier

 Kandidatavhandling

 Magisteravhandling

 Praktik och studentaktivitet

 Rekommenderad studiegång

 Sommarstudier

 Stipendier för ekonomstuderande

 Studierådgivning

 Tentamen

 Tillgodoräknande

 Uppflyttning - byte av examensnivå

 Utbyte

 Val/byte av huvudämne

 Äldre studiehandböcker (2010-2018)

 Övergångsbestämmelser

Sidansvarig



Minna Lstedt

Peppi

[HEMSIDA](#)[MIN KURSISTA](#)[PRESTATIONER ▾](#)[KALENDER ▾](#)[PROFIL](#)[STUDERA UTOMLANDS](#)[SV ▾](#)

Studerandes arbetsbord

Välkommen till studerandes arbetsbord. På ditt arbetsbord kommer du att hitta olika tjänster med vars hjälp du kan planera dina studier. Ditt studiedata har överförs från Åbo Akademis gamla studieregister STURE hit. Då du loggar in första gången önskar vi att du kontrollerar dina prestationer och personuppgifter. Om du hittar fel ber vi dig vara i kontakt med studentexpeditionen (studieregister@abo.fi). Dina personuppgifter kommer du åt via ikonen uppe till höger (Redigera grunduppgifter). Tjänsten är mobilanpassad.



Min kurslista

Det här är din studieplan som i detta skede döpts till Min kurslista då planerna kan ha vissa fel pga tekniska lösningar. Här kan du planera, schemalägg och modifiera sin studieplan själv eller tillsammans med din egenlärare eller din studierådgivare.



Prestationsutdrag

I tjänsten ser du avlagda studieprestationer.



Bokningar

Här ser du dina, lärares, kursers och gruppers utrymmesbokningar i kalendern.

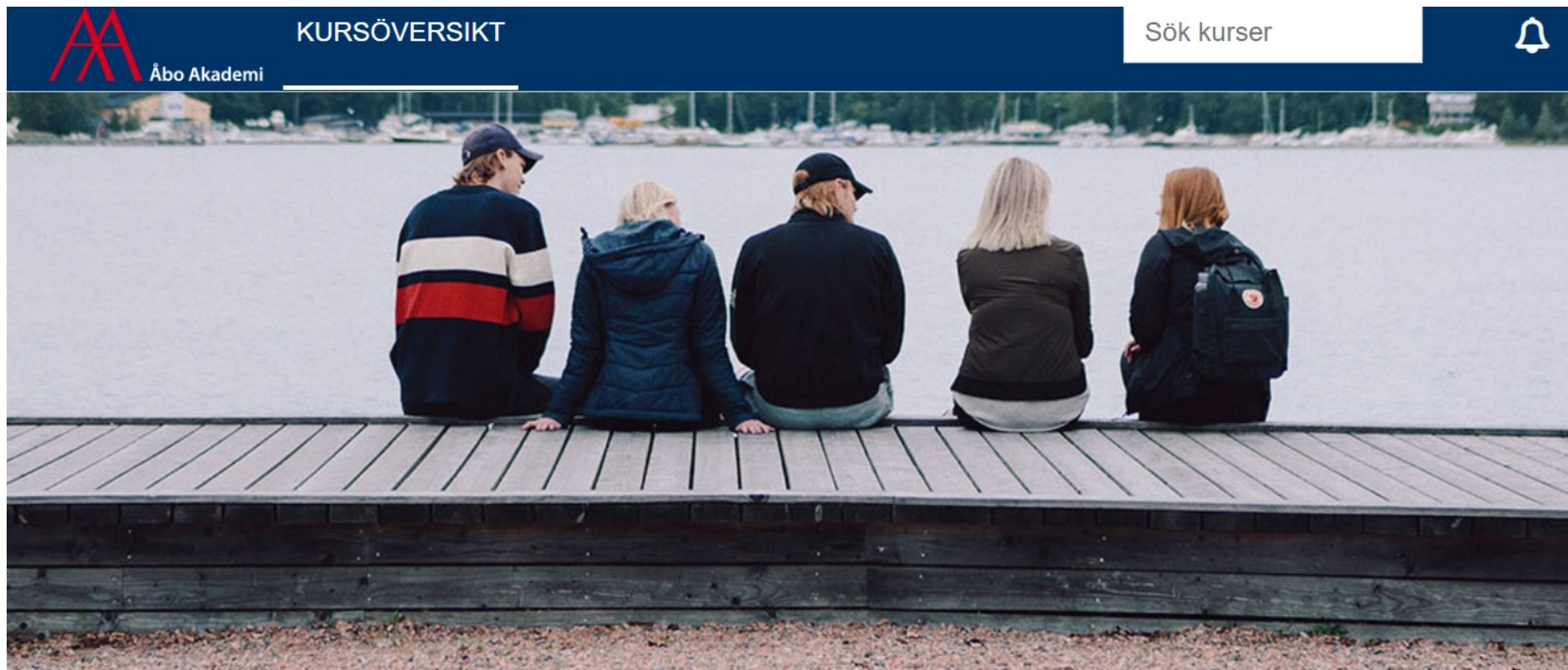


Profil

Här se du dina uppgifter och in



Moodle – kurshemsidor, ämnens infosidor, praktikrapport, tenter



Kursöversikt

Senast besökta kurser



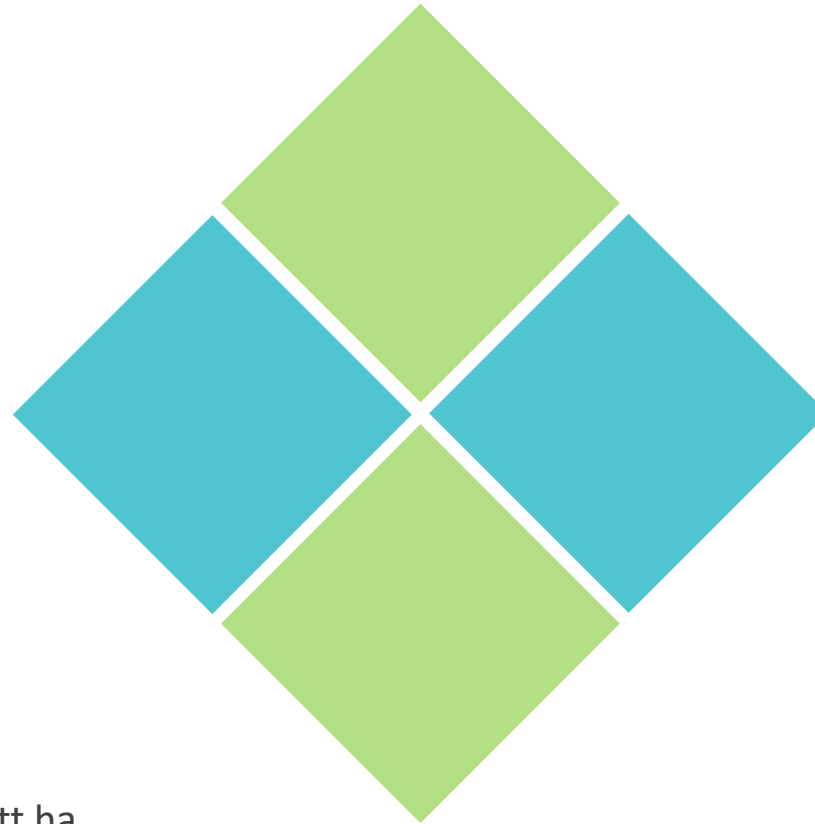
OLIKA TYPER AV TENT

Kurstent

- Oftast i slutet på kursen, brukar inte kräva anmälan.
- Läraren ger anvisningar
- **Delta alltid i kurstenten om möjligt**
- Hemtent t.ex. i Moodle

E-tent

- Studenten bokar själv och ser till att ha nyckelrättigheter till ett e-tentutrymme
- Flexibelt sätt att tenta!



Allmän tentamen

- Kräver anmälan! Anmäl dig **SENAST 8 DAGAR FÖRE** via PEPPI
- Omtentamen
- Läskurser med tent som examinationsform

Sommartent vid FSEJ

- Ordnas en gång varje sommar, i juni



ÅA-mejl /Outlook Web App (OWA)

under **mina verktyg** på intran eller

<https://exchange.abo.fi>

Mera om detta på
infotillfället som ICT-
service håller senare
under veckan!

Läs din abo.fi-mejl regelbundet

Logga in som **användarnamn@abo.fi** eller **fornamn.efternamn@abo.fi**

Använd din abo.fi mail för alla dina studieärenden

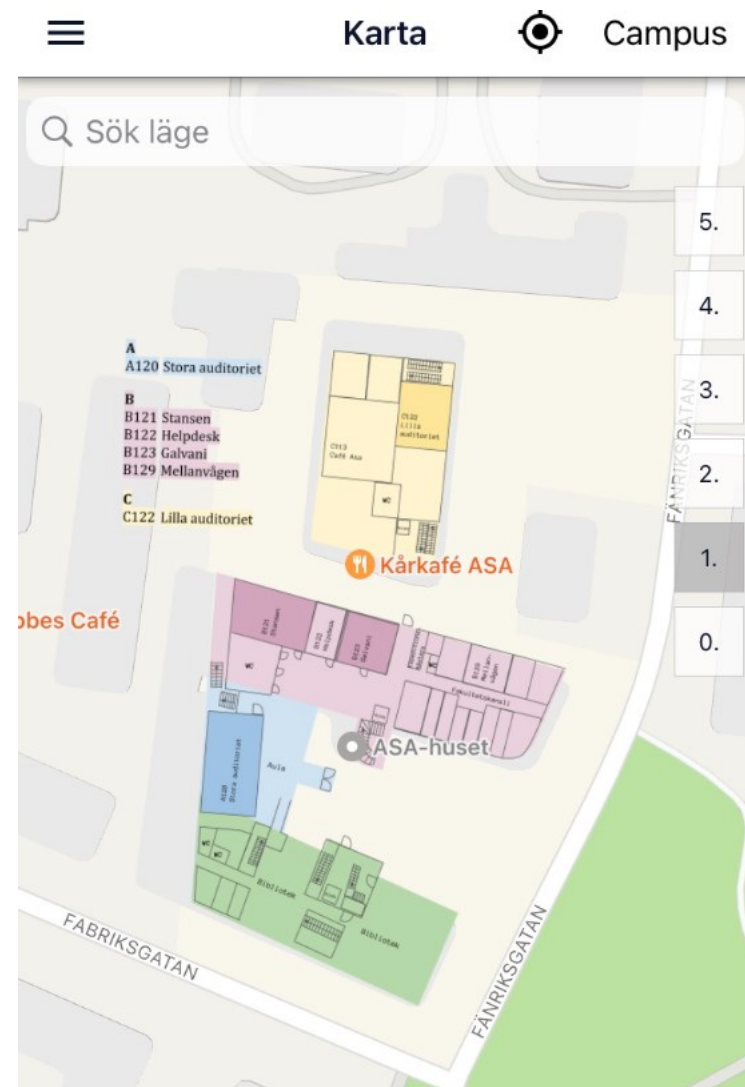
Vidaresänd e-post genom att gå till: <https://Selfservice.abo.fi>: välj *Vidaresänd e-post*

Med hjälp av **Tuudo** kan du

- Se ditt schema
- Se hur dina studier framskrider
- Navigera på campus med hjälp av kartor
- Se veckans lunchmenyer på kårkaféerna
- Få information om övriga tjänster som Åbo Akademi erbjuder

Hur du tar i bruk Tuudo

- Tuudo kan laddas ner och installeras antingen via Play Store eller App Store. Efter att du installerat och öppnat appen, väljer du Åbo Akademi från listan över högskolor. Logga in med ditt ÅA-konto. Du behöver endast logga in första gången.



Datasäkerhet: En obligatorisk årligen återkommande informationssäkerhetskurs för alla vid ÅA

- Alla användare ska gå kursen en gång per 13 månader. Om kursen inte avläggs inom utsatt tidsram stängs ÅA kontot tills kursen är avklarad.
- infosecmoodle.abo.fi (använd ditt korta användarnamn och ditt vanliga ÅA-lösenord).
- <https://www.abo.fi/om-abo-akademi/it-hjalp/#jag-kan-inte-langre-logga-in>
- <https://www.abo.fi/wp-content/uploads/2023/08/infosec-mfa.pdf>

Om du inte slutför kursen senast 1 oktober låses tillgången till ditt konto.

Datasäkerhet:

Multifaktorausentisering, MFA

- Du kommer att behöva registrera dig för MFA i samband med att du besöker intran, loggar in till Teams eller Office paketet på datorn.
- Vad du behöver göra:
 1. Ladda ner Microsoft Authenticator appen från Google Play Store / Apple App Store OBS! Det fungerar inte med t.ex Google Authenticator!
 2. Gå till webbadressen office.com
 - Inloggning: firstname.lastname@abo.fi och ÅA lösenordet
 3. Följ anvisningarna på skärmen
 - Vi rekommenderar att du registrerar två MFA metoder: SMS och Microsoft Authenticator
- Instruktioner för ibruktagande av MFA på intran:
<https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-ict/SitePages/MFA,-Multi-Factor-Authentication.aspx>

Mera information hittas på intranätet:
– Service > ICT > Serviceportal > Guider > Användar-ID och rättigheter

Sammanfattning: studieverktyg

❑ **Studiehandboken.abo.fi**

- Kursernas tid och plats, beskrivningar, lärandemål, kurslitteratur, examinationsformer

❑ **Intranätet:** <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-fse/SitePages/Studier.aspx>

- Studieplanering och rekommenderad studiegång
- Guider: <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Fr%C3%A5gor-om-studieverktyg.aspx>

❑ **Peppi: student.abo.fi**

- Din studieplan och examensstruktur
- Kursanmälan, val av kurser
- Schema
- Tentanmälan
- Avlagda kurser

❑ **Moodle.abo.fi**

- Kursers hemsidor, med föreläsningsmaterial mm. Kursnyckel fås av läraren!
- Val av övningsgrupp, inlämning av uppgifter, delta i diskussion

❑ **Tuudo**-appen: <https://www.tuudo.fi>

Tidshantering och
studiekompetens



Begränsad studietid (PK & PM)

- **Kandidat+magisterexamen**

- Rekommendation: **3+2 år (totalt 5 år)**
- Möjlighet:
 - 5+**2** år närvaro (rekommendation + **extra**)
+
 - 1 år frånvaro (*obs! Det är inte möjligt att frånvaroanmäla sig för det första läsåret utan särskild orsak*)
+
 - Obegränsad tid militärtjänstgöring och föräldraledighet
 - → Anhåll om förlängd studietid – 1-2 år



STUDIEPOÄNG OCH EXAMINATION

- Kursers omfattning anges i studiepoäng (sp)
- 1 sp motsvarar ca 25-27 timmars arbete
- **Rekommenderad studietakt är ca 60 sp/studieår**
- För kandidatexamen behövs **180 sp**, för magisterexamen behövs **120 sp**
- **OBS!** FPA förväntar sig ca 5 sp/månad för att du ska beviljas studiestöd

<https://www.kela.fi/web/sv/studerande-snabbguide>

Läsåret 2023-2024

Vecka 35 28.8 – 1.9.2023

Studieorientering för nya studerande

Undervisningsperioder

Period I	4.9 – 27.10	(8 veckor)
Period II	30.10 – 22.12	(8 veckor)
Period III	8.1 – 15.3	(10 veckor)
Period IV	18.3 – 24.5	(10 veckor)



Vecka 36 (period 1)

vecka 36	måndag 4.9.	tisdag 5.9.	onsdag 6.9.	torsdag 7.9.	fredag 8.9.
Hela dagen					
8.00					
9.00	8.15 - Ersättande prov i svenska, alla fakulteter				
10.00	10.00 - Grundkurs i nationalekonomi: Makroekonomi	10.00 - Grundkurs i nationalekonomi: Makroekonomi	10.00 - Akademiska studiefärdigheter för samhällsvetenskap		
11.00					
12.00					
13.00	12.30 - Grundkurs i sociologi: Samhällets struktur	12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007.0-30	12.30 - Grundkurs i sociologi: Samhällets struktur	12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007.0-30	
14.00					
15.00					



Akademiska studier

Akademisk frihet...

- Ingen tvingar dig, du gör själv dina val, det finns ingen fastslagen läsordning...

...under ansvar

- Du som studerande tar själv ansvar för dina studier – kräver självdisciplin och motivation
- Ta reda på möjligheter, planera och välj kurser/ämnen inom ramen för valbarheten, anmäl dig inom utsatt tid, gå på föreläsningar, lämna in arbeten i tid, läs till tenter...
 - ***Men kom ihåg att du alltid får fråga och be om hjälp!***

Faktorer som stöder studieframgång (Källa: Sari Lindblom, Helsingfors Universitet, 2021)

- Att du kan leda dig själv, **att du känner dig själv** – välj det som funkar för just dig!
- Studierna **bygger upp kunskap** (istället för att bara ytligt upprepa kunskap)
- En stark tro på att **du klarar dig**
- Systematiska studier och **bra studieteknik**
- **Klara mål** för studierna. **Eget fokus för studierna**, egna intressen
- En känsla av **delaktighet** i universitetsgemenskapen
- **Stöd av medstudering**
- Meningsfull **handledning, studierådgivning** med låg tröskel
- **Stöd av lärarna** och utbildningen **för dem som behöver hjälp**
- Viktigt att hitta **egna studiestrategier** som passar dig och det du är bra på!
- **Balans** – viktigt att inte bli överbelastad av studierna och att märka problem i tid
- Mänskligt att göra misstag – **ställ inte för hårda krav på dig själv**





Råd från en gulnäbb

- Skapa ett ***bra system*** för att hålla koll på allt som ***måste skötas*** redan från början.
- Att ha en **kalender** är ett absolut måste för att kunna balansera universitetet och vardagen hemma.
- Att fråga genast är också ett tips och att prata med studierådgivaren ifall man har svårigheter samt att sköta saker i tid är viktigt.

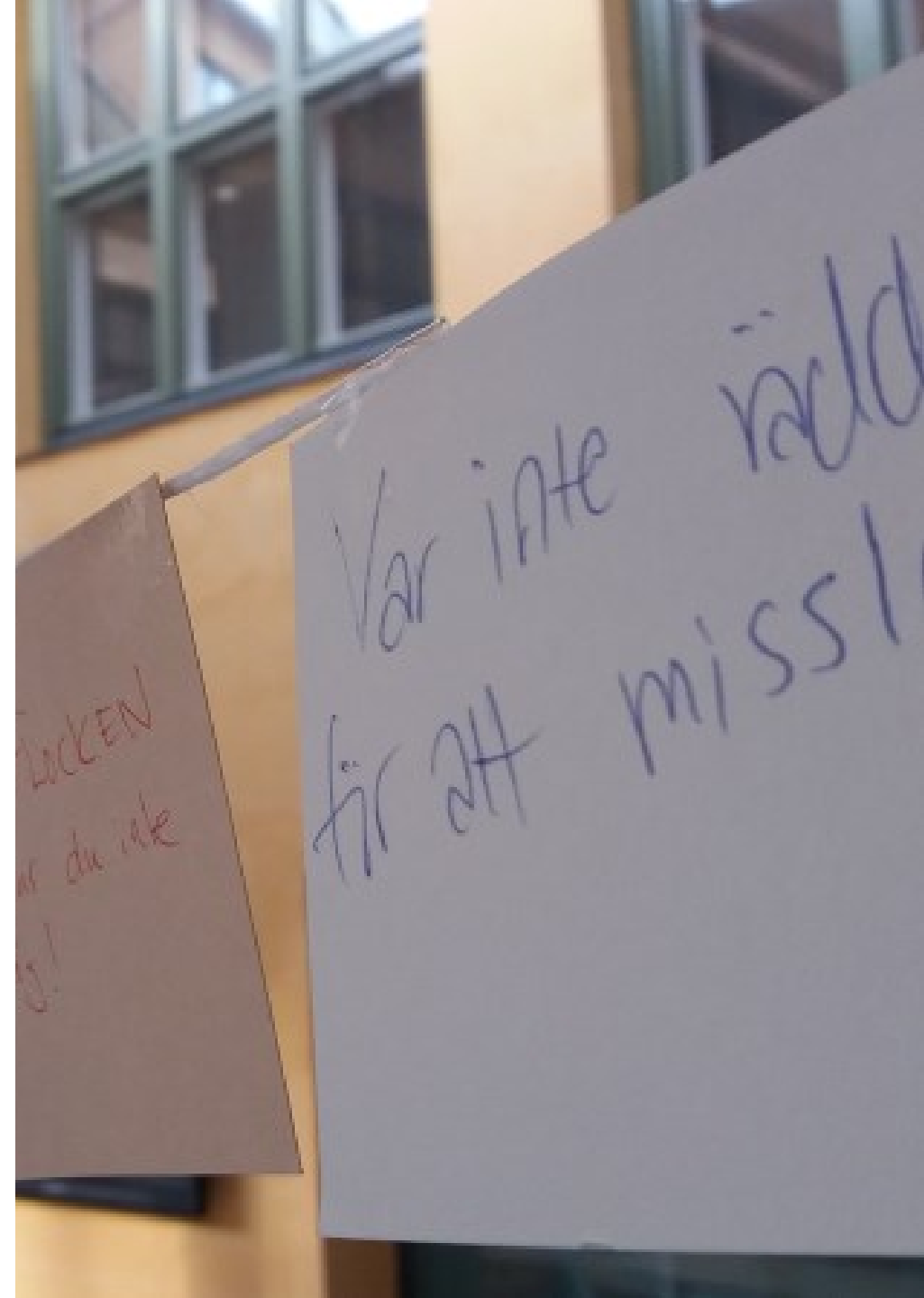
Tänk dig dina kurser som motsvarigheter till projekt i arbetslivet

- de ska klaras av **enligt instruktioner**, med tillräckligt kvalitativt **resultat**, enligt **tidtabell**.
- alla människor du träffar i studierna ska du tänka på att möta med sån **respekt och vänlighet** som man kan tänka att är självklart i kontakt med potentiella arbetsgivare eller vid kundkontakter.
- en del av det akademiska ligger i att man INTE utbildar yrkesmänniskor - utan lär ut **analytiskt tänkande, ifrågasättande, kritisk granskning, formulerande av sina tankar i skrift och tal, grupparbete** o.s.v. som FÖRBEREDER en för ett professionellt liv men kanske inte ger en klart definierad yrkeskompetens.



Vem hjälper med studieplaneringen?

- Studierådgivare **Monica Nylund**, ASA B136
 - PK+PM-studerande
 - Studieplanering, allmänna frågor, Peppi
- Studierådgivare **Ludwig Nyman**, ASA B140
 - Studerande antagna till magisternivån (PM)
 - Betyg, allmänna tenter, marknadsföring
- **Tutorerna**
 - Praktiska frågor. Tutorträffar under hösten.
 - **Tutorn kan hänvisa dig vidare!**
- Lärarna på dina kurser svarar också på frågor!
- Din **egenlärare i ditt huvudämne**: efter att du valt huvudämne i januari 2024



Sammanfattning: Verktyg för studieplanering och tidshantering



Skaffa någon form av kalender

- T.ex. telefonen eller varför inte en bulle journal!
- Ta hjälp av studiehandboken för att planera dina kurser och hitta rätt tid och plats



Gör upp veckoplanering

- Sätt realistiska mål för vad du vill åstadkomma under veckan och vilka deadlines som är på kommande



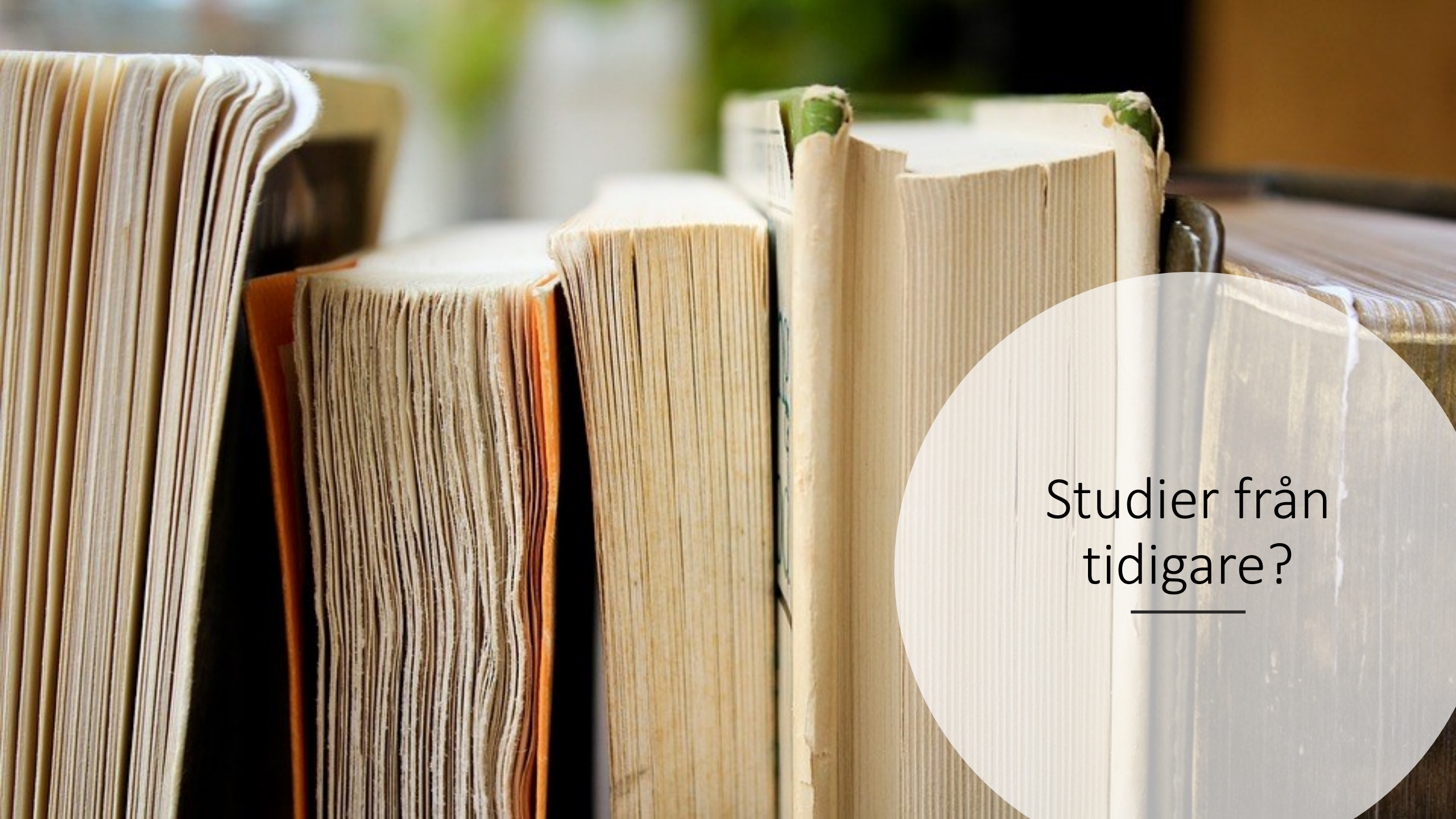
Fördela upp litteraturen

- Dela upp vad du ska läsa under veckan och inför föreläsningar. Det är då lättare att vara förberedd och arbetsbördan blir inte för stor.



Planera in ledig tid!

- Ta vara på och njut av din studietid – det är nu du kan satsa på dig själv!



Studier från
tidigare?

Tillgodoräkning av studier avlagda tidigare

- Studier **avlagda vid ÅA:s andra utbildningar eller ÅA:s öppna universitet** införs automatiskt in i studieregistret i Peppi och kan överföras från en studierätt till en annan. Ta kontakt med Reeta Marjamaa reeta.marjamaa@abo.fi om överföringen.
 - Info på intranätet om **tillgodoräkning** <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-fse/SitePages/Tillgodor%C3%A4knande.aspx>
 - Du kan själv överföra dina studier avlagda vid en annan finländsk högskola till ÅA: <https://opintopolku.fi/oma-opintopolku/>
 - Endast kurser som motsvarar första årets kurser tillgodoräknas under första året. Resten kan tillgodoräknas senare/vid behov. Ta kontakt om det känns oklart!
- **Onsdag 30.8 kl 16.00 information för studerande som har högskolestudier från tidigare**



Har du redan avlagt en kandidatexamen och/eller en magisterexamen (eller kommer du att avlägga en annan examen inom kort) ?

- Du kan i så fall ansöka om att bli **uppflyttad till magisternivån** och behöver inte avlägga PK-examen.
- Ansökningskriterierna för uppflyttare är de samma som för sökande till magisternivån.
 - <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-fse/SitePages/Val.aspx>
- **Kontakta utbildningschefen vid FSEJ: Icca Krook**, så kan hon ge mera information.

A close-up photograph of a damselfly perched on a green reed stem. The damselfly has a green body and transparent wings. The background is a soft-focus mix of green reeds and a pale blue sky. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Tillgänglighet
och stöd

Tillgänglighet i studierna

- Åbo Akademi försöker i mån av möjlighet beakta funktionsvariationer i studierna
- Det erbjuds även stöd i frågor om inläarning, studieteknik, tidsplanering, stresshantering, läs- och skrivsvårigheter och annan funktionsvariation. Hit hör: studiepsykologens mottagning; rådgivning kring kompensatoriska hjälpmedel för studerande med funktionsvariationer; kand- och gradugruppen
- Om du har behov av individuella arrangemang i studierna ska du fylla i en e-blankett. Efter det tar fakultetens tillgänglighetshandledare, Minna Lustedt, kontakt och bokar in en träff för att diskutera individuella arrangemang.
- *För att kunna få individuella arrangemang behöver du ett intyg över funktionsnedsättningarna. I ett intyg över funktionsnedsättningar framkommer ofta de stödåtgärder som en expert inom området rekommenderar. Med expert avses här läkare, psykolog, specialpedagog, talterapeut eller andra experter. Målsättningen vid akademien är att följa dessa rekommendationer.*
- Mera info på intranätet: <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Tillg%C3%A4nglighet.aspx>

Stödformer som kräver intyg

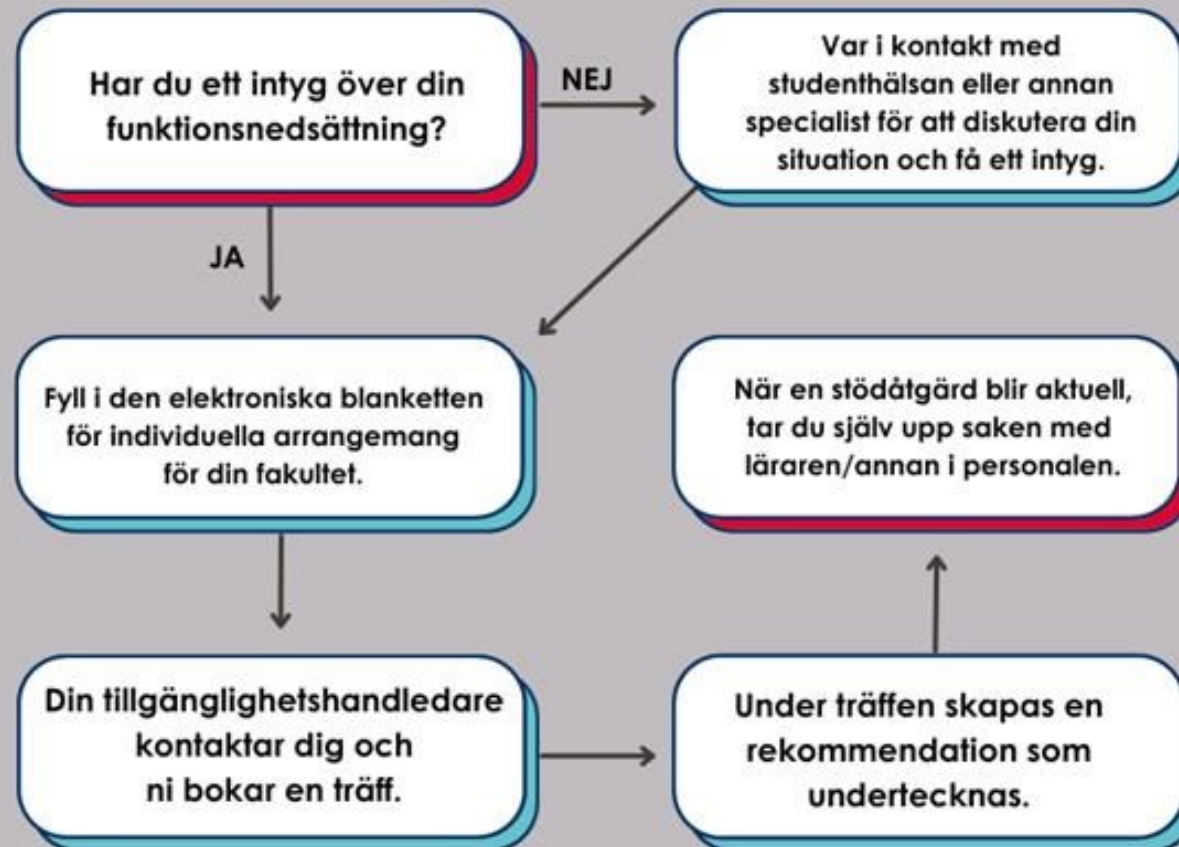
- Förlängd tentamenstid (OBS! meddela alltid kursansvarig **en vecka innan tent** om behovet!)
- Alternativa examinationsformer
- Förlängd lånetid på biblioteket

Specialbiblioteket Celia

Celia är ett statligt specialbibliotek som erbjuder skön- och facklitteratur samt läroböcker åt alla som har svårt att läsa en vanlig, tryckt bok. Böcker finns som talböcker, elektroniska böcker och i punktskrift. För närmare information om Celias tjänster, vänligen se www.celia.fi/sv/



ANHÅLLAN OM INDIVIDUELLA ARRANGEMANG





Läs- och skrivsvårigheter?

- Lindrigare former av läs- och skrivsvårigheter kan förbli oupptäckta ända upp till vuxen ålder.
- Problemen kanske märks först när mängden litteratur blir så stor att all tid går åt till att läsa, och samtidigt skall du skriva essäer, uppsatser, utlåtanden och slutarbeten.
- Om du känner igen dig med detta kan det hända att du har en lindrigare form av läs- och skrivsvårigheter.
- Snabbtest om du har sådana egenskaper som är vanliga hos personer med läs- och skrivsvårigheter:
<https://www.lukihairio.fi/sv/testisivu/>
- Vänd dig till studenthälsan om du tycker att du har behov att få din läs- och skrivförmåga utredd.
- Därtill har du rätt till inläst tentlitteratur. För det kan du kontakta ÅA:s bibliotek för mera information. *För denna service behövs inget intyg över läs- och skrivsvårigheter.*

Digitala hjälpmedel <http://www.smaly.fi/sv/startsidan/>



[Startsidan](#) | [Text blir tal](#) | [Tal blir text](#) | [Fokusera bättre](#) | [Studieverktyg för PDF-material](#) | [Tjänster](#)

• [suomeksi](#)



SMARTA VERKTYG – BÄTTRE RESULTAT

Här hittar du information om hur digital läsning och skrivning kan blir enklare med kostnadsfria funktioner och appar. I menyn kan du välja den funktion du vill ha hjälp med. Därefter väljer du den telefon, pekplatta eller det operativsystem som du använder.

Samsung, Windows, Mac eller Acer? Det finns många olika märken på datorer, telefoner och pekplattor samt plattformar (operativsystem).

SE HÄR VILKET MÄRKE DU HAR

HUR LYCKADES VI? BERÄTTA DIN ÅSIKT!

BOKA EN TID FÖR HANDLEDNING 

PRESENTATIONSVIDEO 



STUDIEPSYKOLOGEN HJÄLPER TILL

- när du fastnat i studierna
- då du behöver stöd i frågor som gäller t.ex. studiefärdigheter, studiemålsättningar, studiemotivation, tidshantering, stress, självstyrning, svårigheter med avhandlingen
- om du har studierelaterad osäkerhet och ångest (nervositet inför presentationer, social ångest)
- Information och råd:
<https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Studiepsykolog.aspx>

Besöken är kostnadsfria och psykologen har tystnadsplikt! Tveka inte att ta kontakt!



När ska jag kontakta studiepsykolog och när studenthälsan?

- Om du har sådana svårigheter som är “större” än svårigheter i studierna kan du i första hand vända dig till studenthälsan. Detta kan t.ex. handla om sorg, depression, ångest, kris, panikattacker, ätstörningar, parrelationsproblem, om du inte fått ihop nästan några studiepoäng alls eller om du har andra problem som leder till studieoförmåga.
- Du når studenthälsan på numret:
046 710 1073
- <http://www.yths.fi/sv/kontaktuppgifter/verksamhetsstallen/abo>



Ungdomsinformation på svenska i Finland

Luckan UngInfo erbjuder information, vägledningar och utbildningar för dig 13–29 år.

Följ oss:

ÄRLIGT TALAT

VÅGA FRÅGA!

HITTA RÄTT

Kunskapsbanken – information om det mesta

Chatt- och telefonkalendern – någon att prata med nu

Psykologstöd

Vägledning



FÖR STUDERANDE

FÖR VÄLMÅENDEAKTÖRER

NYITI RY

PROJEKT

DONERA

Q SÖK

FI

SV

EN

FRAMSIDAN > FÖR STUDERANDE > KONSTEN ATT LEVA - TIPS OCH VERKTYG TILL BÄTTRE PSYKISK HÄLSA > STRESS

STRESS

STRESS KAN VARA BRA ELLER SKADLIGT

Stress hör tidvis till vardagen och våra studier. Det är alldeles normalt, rentav oundvikligt. Stress har en god sida: ett visst mått av stress hjälper oss att få saker gjorda. Det viktiga är att stressen inte blir för stor eller håller i sig för länge. Emellanåt behöver man stressfria, lugna dagar när man inte jäktar med studieuppgifter.

För mycket stress hör emellertid inte till en bra vardag – åtminstone inte långa tider åt gången. För mycket stress får vardagen att kännas tung och tröttande. Det är viktigt att vi lär oss att känna igen symptom på stress och utmattning i tid och öva olika sätt att lindra stressen.

HOTFULLA OCH ÖVERANSTRÄNGANDE SITUATIONER STRESSAR

STRESS

> [STRESSHANTERING](#)

> [TREVLIGA STUNDER](#)

> [AVSLAPPNING](#)

> [MINDFULNESS](#)

> [AVSLAPPNINGSÖVNINGAR](#)

DELA

🐦 TWITTER

✕
Kaipaatko apua?
Klikkaa tästä!





Stöd vid Studentkåren/ÅAS

- ÅAS har två [trakasseriombud](mailto:trakasseri@studentkaren.fi) (mejladress: trakasseri@studentkaren.fi) som stöder i situationer där studerande känner sig osakligt bemött. Trakasseriombuden har tystnadsplikt och det är upp till den studerande som kontaktar hur de hjälper att lösa situationen.
- ÅAS har två kontaktpersoner på alla evenemang, man kan meddela dem, också anonymt, om man känner sig obekväm med något i arrangemangen eller med en annan deltagares beteende.
- ÅAS utbildar kontinuerligt specialföreningarna i hur man motverkar trakasserier och reder ut konflikter. [ÅAS stödmaterial](#), till exempel en studielivsguide, hjälper föreningarna att göra verksamheten så inkluderande och välkomnande som möjligt.
- ÅAS accepterar inga former av osakligt bemötande, trakasserier eller diskriminering. **För ÅAS är det viktigt att alla känner sig bekväma på våra och föreningarnas evenemang.**

källa: <https://www.studentkaren.fi/2022/06/det-ska-kannas-tryggt-for-alla-att-studera-och-jobba-pa-aa/>

Studerande har rätt till en trygg studiemiljö *Universitetslagen 41 a § (12.8.2011/954)*

Sammanfattning - och några tips inför studiestarten



Var nyfiken på dig själv och andra!



Skapa vardags- och studierutiner.



Ta pauser från sociala medier.



Gör upp regler för hur ni bemöter varandra i tutorgruppen. Behandla alla respektfullt!



Det tar tid att lära sig nya saker – du är i en helt ny situation!



Ta emot stöd och be om hjälp vid behov.



Kom ihåg att belöna dig för utförda studieuppgifter!



Och kom ihåg att ha kul också!

ta en uppgift åt gången
gå utanför din comfortzon
fråga om något är oklart
njut av studiestarten
var öppen för allt
kämpa bra
det löser sig
ansvar
vara positiv
planera
ett ord
just do it
go go
budget
de löser sig nog
socialisera
he blir nog bra
skippa comfortzonen
våga testa på nya saker
slay kings and queens
stress ökar prestationen
du e din egen lyckas smed
varannansupvarannanplugg
våga vara nyfiken
disciplin
take a chill pill
de löser sig alltid
kämpa snart är det jul
lågt vitsord är igenom
de löser sig
våga vara nyfiken
positivitet
vi kommer klara de
de går nog bra
du är bäst
stressa ei
de inte upp
satsa
hejja
stressa int
kämpa
ge allt du har
kör hårt
positiv
hejja
ett till ord
det blir bra
va dig själv
du fixar det här mannen
monica och ludde fixar
du är bäst ingen protest
du är alla i samma båt
hälsa på varann
stressa inte
du e din egen lyckas smed
varannansupvarannanplugg
våga testa på nya saker
slay kings and queens
stress ökar prestationen
motivation
de löser sig
det kommer gå bra
hejja
socialisera
he blir nog bra
skippa comfortzonen
våga testa på nya saker
slay kings and queens
stress ökar prestationen
lycka till
kämpa på
ta det lugnt
u got this
allt blir bra
you can do this
networking
team-work
ambition
vi alla är i samma sits
allt ordnar no se
lycka till med studierna
allt kommer att lösa sig
det går nog bra
njut
våga
vila
fokusera
lägg upp schema
be strong
take it easy
dethär blir bra
allt går jätte bra
avstressa
flighting
kämpa
ge allt du har
kör hårt
positiv
hejja
ett till ord
det blir bra
va dig själv
du fixar det här mannen
monica och ludde fixar
du är bäst ingen protest
du är alla i samma båt
hälsa på varann
stressa inte
du e din egen lyckas smed
varannansupvarannanplugg
våga testa på nya saker
slay kings and queens
stress ökar prestationen
lycka till
kämpa på
ta det lugnt
u got this
allt blir bra
you can do this
networking
team-work
ambition
vi alla är i samma sits
allt ordnar no se
lycka till med studierna
allt kommer att lösa sig
det går nog bra
njut
våga
vila
fokusera
lägg upp schema
be strong
take it easy
dethär blir bra
allt går jätte bra
avstressa
flighting
kämpa
ge allt du har
kör hårt
positiv
hejja
ett till ord
det blir bra
va dig själv
du fixar det här mannen
monica och ludde fixar
du är bäst ingen protest
du är alla i samma båt
hälsa på varann
stressa inte
du e din egen lyckas smed
varannansupvarannanplugg
våga testa på nya saker
slay kings and queens
stress ökar prestationen