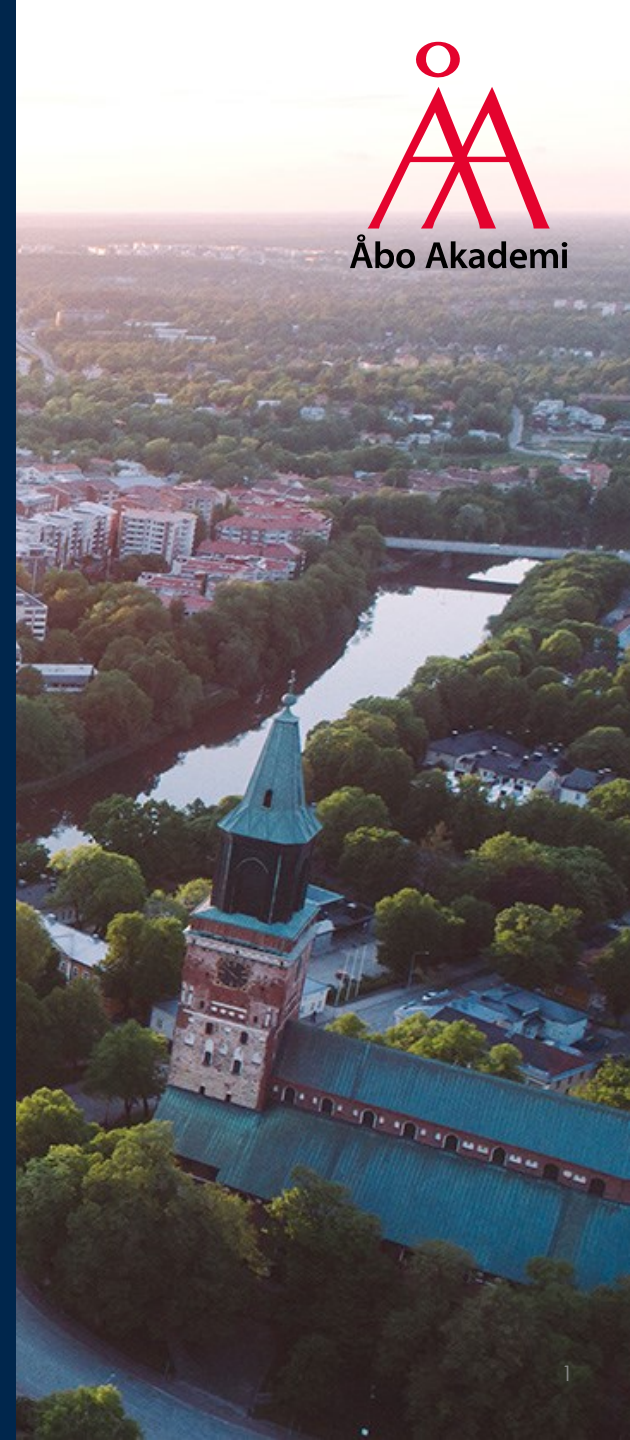


Examinsstruktur och studieplanering

Mikaela Heikkilä, kandidatprogramansvarig
Ludwig Nyman och Monica Nylund, studievägledare
Ingrid Geust, Pol. Stud.
26.8.2025





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



Examensstruktur



Verktyg för
studieplanering



Tidshantering och
studiekompetens



Studier från
tidigare?

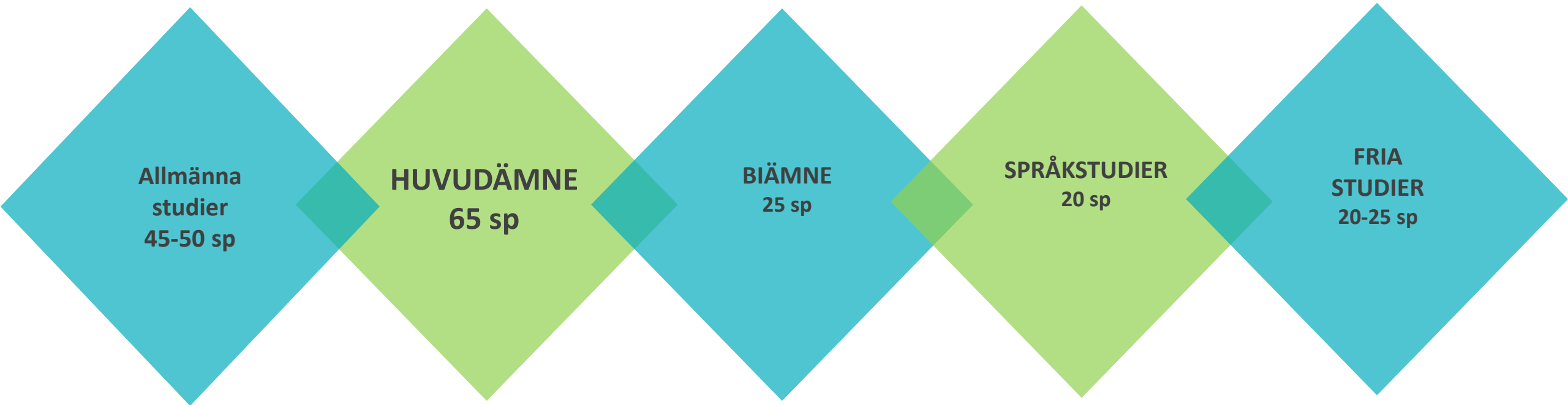


Tillgänglighet
och stöd



Examensstruktur

Kandidatexamen, 180 sp



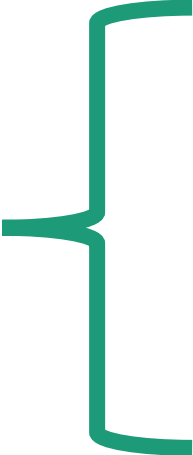
- Fungerar som **en ram** för examen och studierna
- Examsstrukturen hittar du i Studiehandboken (vi återkommer till Studiehandboken strax)

**Allmänna studier
45-50 sp**

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



Huvudämne 65 sp

- 
- *Folkrätt*
 - *Informationsvetenskap*
 - *Nationalekonomi*
 - *Offentligt ledarskap*
 - *Sociologi*
 - *Statskunskap*

- ☐ Grundstudier, 25 sp (år 1-2)
- ☐ Ämnesstudier, 30 sp (år 2-3)
- ☐ Kandidatavhandling, 10 sp (år 3)
- ☐ Huvudämnet väljs officiellt i januari med en eblankett som kommer till din mejl. Då får du också en **egenlärare** från huvudämnet. **Missa inte att välja då!**



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 samhällsvetenskapligt biämne - 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> Biämnerna och andra studiehelheter
<https://studiehandboken.abo.fi/sv/biamnen-och-andra-studiehelheter/18103?period=2024-2027>
- Fakultetens biämneshandboken:
<https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-fse/SitePages/Bi%C3%A4mnerna.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**

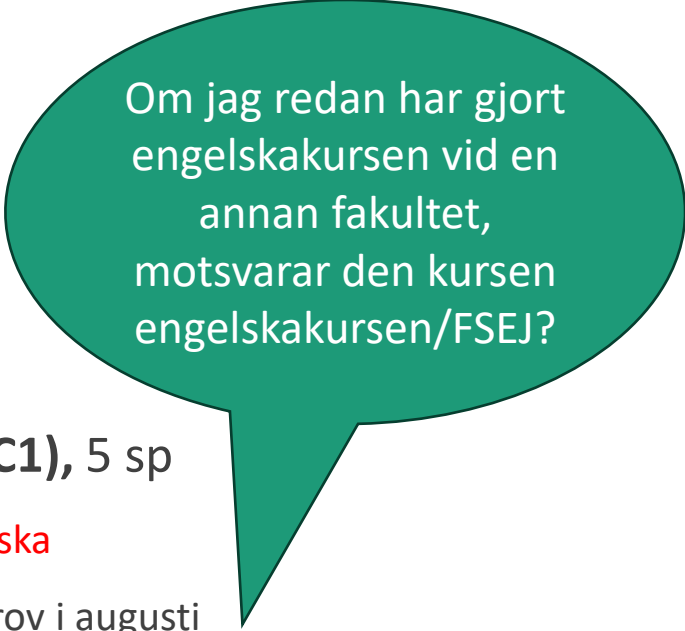
- Oftast engelska **NB!** även (spanska, franska), tyska
- Minst E i studentengelskan > ersättande språkprov i augusti

☐ **År 3: Ett främmande språk på valfri nivå, 5 sp**

- *Oftast på nybörjarnivå ifall inga tidigare studier i språket i fråga.*

☐ **År 3: Akademisk framställning 5 sp**

- **avläggs på hösten år 3**, här ingår också respons på en text från kandidatavhandlingen
dvs en del av kursen görs på våren



Om jag redan har gjort
engelskakursen vid en
annan fakultet,
motsvarar den kursen
engelskakursen/FSEJ?

Totalt 20 sp fördelat under tre år!

För dig med finska som skolutbildningsspråk:
Svenska som andra inhemska språk

Ersättande prov i svenska

Plats: Arken Armfelt (A102) ARK-A102

Tid: Måndag 1.9.2025 kl 8.15

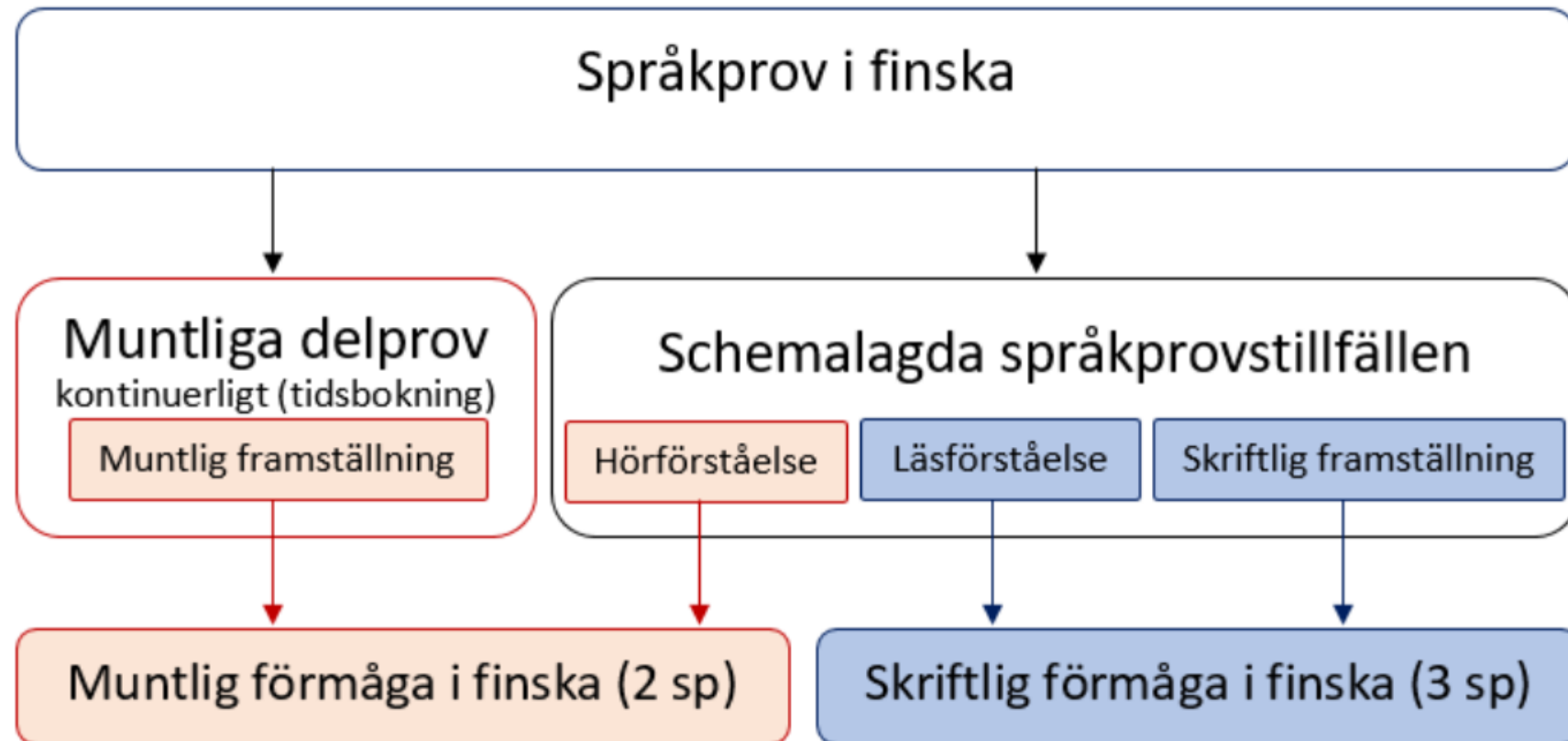
- Det är obligatoriskt för alla anmälda till kursen CS00CN14 Svenska som andra inhemska språk att delta i provet. De som godkänns i provet får kursen till godo med 5 sp.
- Endast denna kursversion passar ihop med PK schemat första hösten: CS00CN14-3011 Svenska som andra inhemska språk, måndag och onsdag 8.15-9.45

För dig med svenska som skolutbildningsspråk :

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

Muntlig förmåga i finska (samhällsvetenskaper och rättsnotarieutbildningen) 2 sp

Skriftlig förmåga i finska (samhällsvetenskaper och rättsnotarieutbildningen) 3 sp



Kurs i finska

Preparationskurs i finska

CS00CS26-3003 Kurs i finska, FSEJ

08.09.2025 - 17.12.2025

CS00CS26-3004 Kurs i finska, FSEJ

12.01.2026 - 29.04.2026

922729.0-3016 Finska preparationskurs

03.09.2025 - 17.12.2025

922729.0-3017 Finska preparationskurs

12.01.2026 - 27.04.2026



Det finns ett moodletest för att få veta vilken nivå du är på = behöver du prepkurs, kurs eller endast språkprov

Språkprov i finska 2025-2026

- Fredag 24.10.2025 kl. 9.15 **Anmälning senast 17.10.2025**
- Fredag 10.4.2026 kl. 9.15 **Anmälning senast 3.4.2026** (anmälan öppnar 1.1.2026)

Anmälning: 1.8.2025 - 17.10.2025 via denna länk:

<https://survey.abo.fi/lomakkeet/14903/lomake.html>

Muntlig del ordnas separat!

<https://moodle.abo.fi/course/view.php?id=13530>

**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
- Vilka högskolekurser som helst, t.ex. MOOC:ar via Digicampus

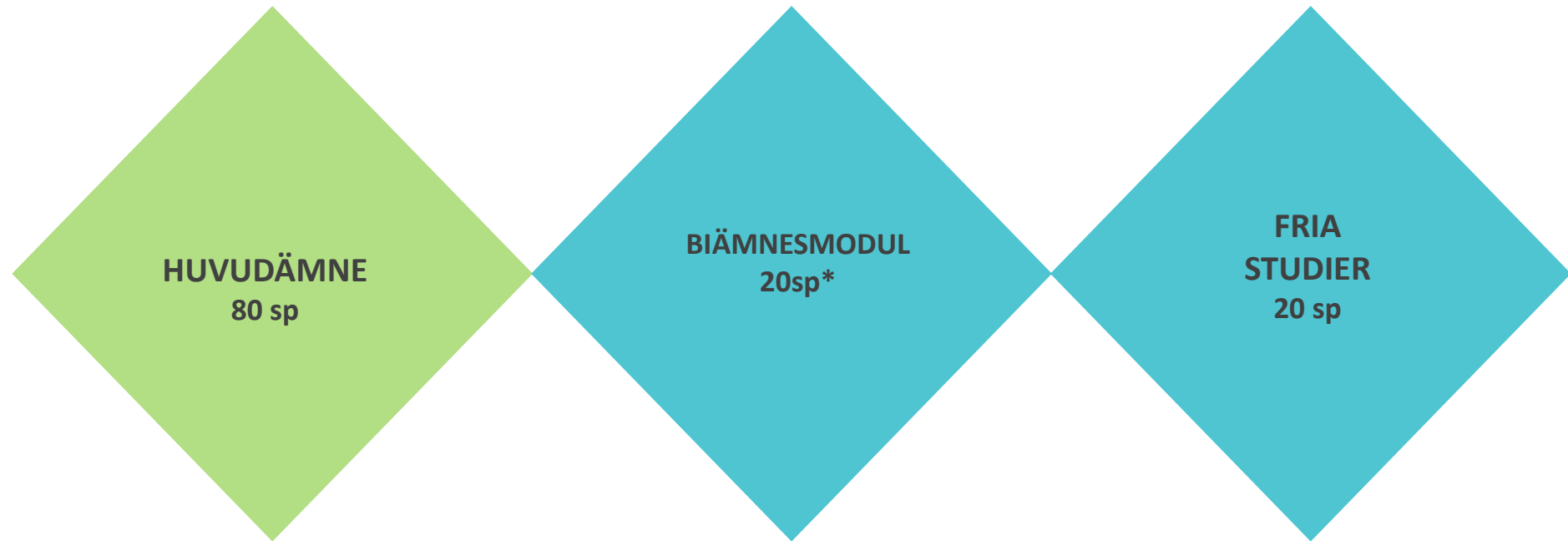
Eller:

- Ett andra biämne 25 sp (ifall ditt första biämne är något av de samhällsvetenskapliga ämnena)



När
behöver
man välja
kurser i fria
studier?

Magisterexamen, 120 sp



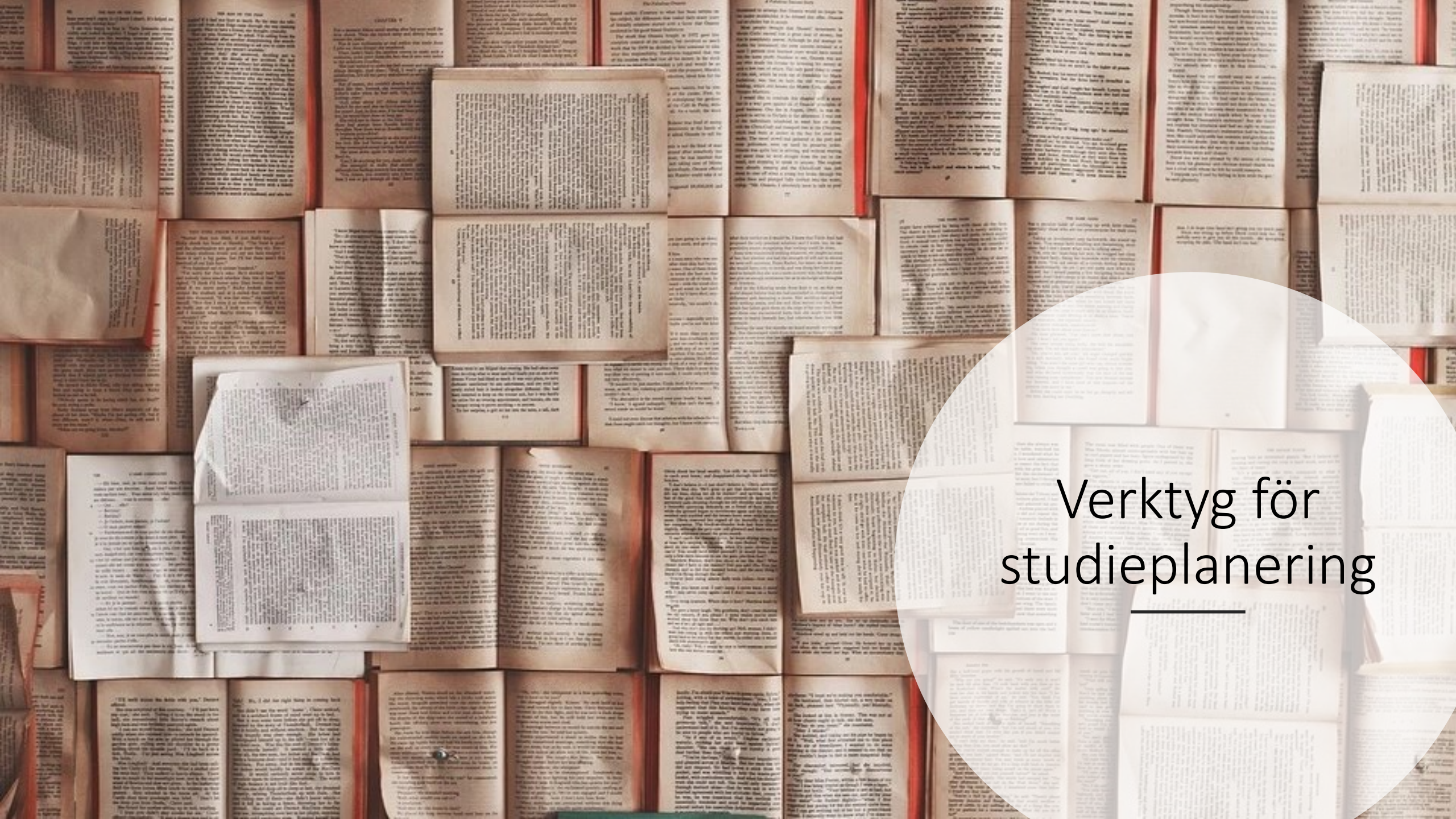
* Kan också vara ett biämne, 25 sp, då minskar de fria studierna till 15 sp

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
magisterstude
rande är med
idag?



Verkt yg f r studieplanering

Fakultetsspecifik information

Kandidatprogram

Magisterprogram

Utbildningsprogram

(kandidat+magister)

Biämnerna och andra studieenheter

Språk och kommunikation

Doktorandprogram

[Åbo Akademi](#)

[Intranätet](#)

[Peppi](#)

[Gamla studiehandböcker](#)

[SV](#)

[EN](#)



Studiehandbok 2024-2027

Utbildningsprogram (kandidat+magister)

Samhällsvetenskaper (Åbo)

Examensstrukturer, kursbeskrivningar, föreläsningstider

<https://studiehandboken.abo.fi/sv/utbildningsprogram-kandidat-magister/13553?period=2024-2027>

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](#)

- [Hantering av studenters vidriga 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

FSEJ:s intranät

Om du behöver ett officiellt elektroniskt undertecknat studieintyg eller studieprestationsutdrag, så kan du själv ladda ner intygen från [Peppi](#) (→ fliken E-intyg).

Om du vill boka ett studieutrymme på campus för t.ex. grupparbeten, läs mera om [bokningsbara studieutrymmen](#).

 Behörigheter

 Betyg - Slutför studierna

 Biämn

 Egenlärare

 JOO-studier och korsstudier

 Kandidatavhandling

 Magisteravhandling

 Praktik och studentaktivitet

 Rekommenderad studiegång

 Sommarstudier

 Stipendier för ekonomstuderande

 Studieplanering

 Studierådgivning

 Tentamen

 Tillgodoräknande

 Tillgänglighet (länk till Studera)

 Uppflyttning - byte av examensnivå

 Utbyte

 Val/byte av huvudämne

 Övergångsbestämmelser



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 överförts 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 ikonerna 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 grupper utrymmesbokningar i kalendern.



Profil

Här se du dina uppgifter och inställningar.



Terminsanmälan 2020-2021

Här kan du göra terminsanmälan för läsåret 2020-2021. Terminsanmälan bör göras senast 28.8.2020 kl. 15.00.



JOO-studier

Ansök om JOO-studier vid annan finländsk högskola. Mera information hittar du på här.

Studierättsnummer

ISP

Val av kurser

Planens struktur

Klassificeringar:

Tidtabell

Meddelanden

Anmälningar

Inställningar

Välj inriktning

Välj plan (ISP)

Kontrollera

Kommentera ISP:en

Godkänn ISP:en

Ge uppgift

Filtrering

Stäng alla

?

Ladda ned prestationsutdrag (PDF)

SP:ens omfattning

295 / 185 - 190 sp

▼	Allmänna studier	(0) 50 / 55 sp	+	⋮
* i	Grundkurs i mikroekonomi	5 sp	+	⋮
* i	Grundkurs i statskunskap	5 sp	+	⋮
* i	Grundkurs i informationsvetenskap	5 sp	+	⋮
* i	Grundkurs i offentligt ledarskap: demokrati och förvaltning	5 sp	+	⋮
* i	Grundkurs i juridik	5 sp	+	⋮
* i	Akademiska studiefärdigheter för samhällsvetare	5 sp	+	⋮
* i	Projektkurs för samhällsvetare	5 sp	+	⋮
▼	Allmänna studier: Obligatoriska metodkurser enligt huvudämne	(0) 15 / 15 sp	+	⋮
▼	Övriga ämnen (välj alla)	(0) 15 / 15 sp	+	⋮
* i	Tillämpad statistik för samhällsvetare	5 sp	+	⋮

Grupper:

23FSE-PKÅK

EIVIRTA, TESTSTUD

Studierätt

Pol. kand. (lägre), politikvetenskaper

Studierätt i kraft

01.08.2023 - 31.12.2032

Studierättsnummer

2304687

Högre

högskoleexamen

2304688

Nationellt student-nummer (OID)

Utförligare uppgifter om studenten »

Moodle –
kurshemsidor,
ämnens infosidor,
praktikrapport,
tenter

**På de olika kursernas
moodlesidor** finns allt
viktigt om kurserna
samlat, ofta också
kurslitteratur, och här
lämnar du in
inlämningsuppgifter



Kursöversikt

Senast besökta kurser

Inlämning av skriftliga uppgifter/inlämningsuppgift i Moodle

Tekniska instruktioner

Skriv ditt inlägg i den ruta som kommer upp när du klickar på den **blå knappen "Sänd in svar"**. Klicka **Spara ändringarna** och klicka till slut på **Skicka in inlämningsuppgift**.

OBS! Kom ihåg att skriva ditt namn överst eller längst ner i texten!

Sänd in svar

Redigerbar text

Stycke B I

Element p

Spara ändringar

Avbryt

- Klicka på uppgiftens namn och sedan på **Sänd in svar**.
- Skriv in din text i den textruta som kommer upp
- För att skicka in texten, klicka på **Spara ändringar**.
- I vissa fall kan du också ladda upp en text.

Skicka in inlämningsuppgift ?

Redigera min inskickade lösning

Ta bort inlämning

Inlämningsstatus

Försök nummer	Detta är försök 1.
Inlämningsstatus	Utkast (ej inlämnad)
Utvärderingens status	Ej utvärderad
Återstående tid	90 dagar 5 timmar återstår
Senast ändrad	tisdag, 3 juni 2025, 15:01
Redigerbar text	+ xxx
Inlämningskommentarer	Kommentarer (0)

Till sist: Klicka på
“Skicka in
inlämningsuppgift”
😊

Examinationsformer

- *skriftliga och muntliga uppgifter*
- *fortlöpande aktivitet*
- *tentamina*

Skriftliga och muntliga uppgifter och fortlöpande aktivitet

- Fortlöpande aktivitet används i t.ex. gruppundervisning, seminarier, fältarbete, övningar och praktik. **Här är det ofta obligatorisk närvaro, eftersom du examineras på plats.**

Tentamensformer

Kurstentamen

- I slutet på kursen, brukar inte kräva anmälan. **Delta alltid i kurstenten om möjligt!!!**
- **Hemtent** i Moodle eller i auditorium (tenten skrivs med papper och penna!)
- Kurstenten kan också vara en E-tent (anmälan krävs)
- Läraren ger anvisningar!

Allmän tentamen för omtentamen (eller om du missade kurstenten)

- Kräver anmälan! Anmäl dig **SENAST 8 DAGAR FÖRE** via PEPPI
- Tenten skrivs med **papper och penna!**
- Kom ihåg att återta din anmälan om du inte tänker delta (senast 8 dagar före tentamenstillfället).
- En anmälan till ett tentamenstillfälle förbrukar ett försök.

E-tent

- Studenten bokar själv och ser till att ha nyckel till ett e-tentutrymmen (nyckeln är i kraft hela studietiden)
- Flexibelt sätt att tenta!
- Läskurser med tent som examinationsform
- Sommartenter

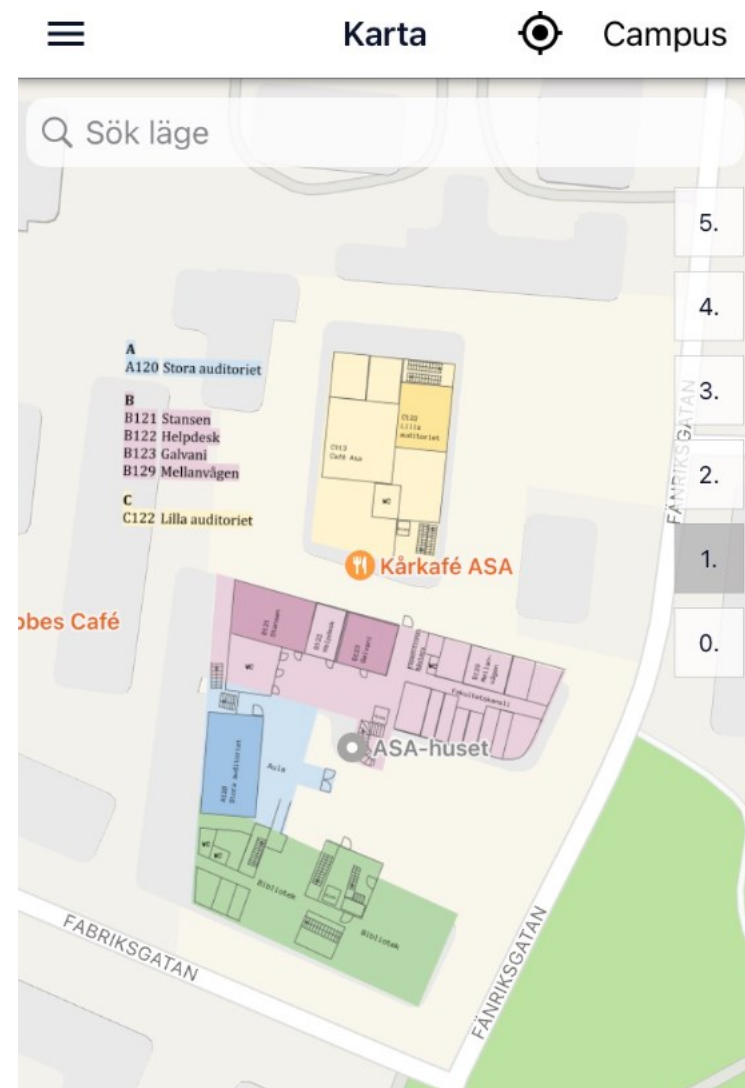


Tentamensrätt och höjning av vitsord

- Du har rätt att tentera samma delprestation på tre bestämda tentamenstillfällen, varav **ett tillfälle alltid är en kurstentamen** arrangerad av den ansvariga läraren.
- Om du blivit godkänd i en tentamen kan du försöka höja vitsordet på ett av de följande tillfällena.
- En studerande som inte klarat tentamen på det givna antalet försök ska gå kursen på nytt.
- **Om din skriftliga uppgift** blivit bedömd som *underkänd, komplettering möjlig (Fx)* har du en (1) möjlighet att komplettera uppgiften inom en ny tidsgräns som läraren ger.
- Läraren kan också, men måste inte, ge studerande som blivit godkänd i en skriftlig uppgift en (1) möjlighet att försöka höja vitsordet inom en ny tidsgräns.

Med hjälp av **Tuudo** kan du

- Se ditt schema
 - **Låna böcker vid Åbo Akademis Bibliotek** (ditt lånekort kan kopplas till Tuudo)
 - **Se hur dina studier framskrider**
 - Navigera på campus med hjälp av kartor
 - Se veckans lunchmenyer på kårkaféerna
-
- 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.*



ÅA-mejl /Outlook Web App (OWA) under “mina verktyg” på intran eller

<https://exchange.abo.fi/owa/>

- **Viktigt!** Använd din abo.fi mail för **alla dina studieärenden**
- Läs din abo.fi-mejl **regelbundet**
- Logga in med **användarnamn@abo.fi** eller **fornamn.efternamn@abo.fi**
- Vidaresänd e-post genom att gå till:
<https://Selfservice.abo.fi>: välj *Vidaresänd e-post*



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 kommer du inte åt ditt konto

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**

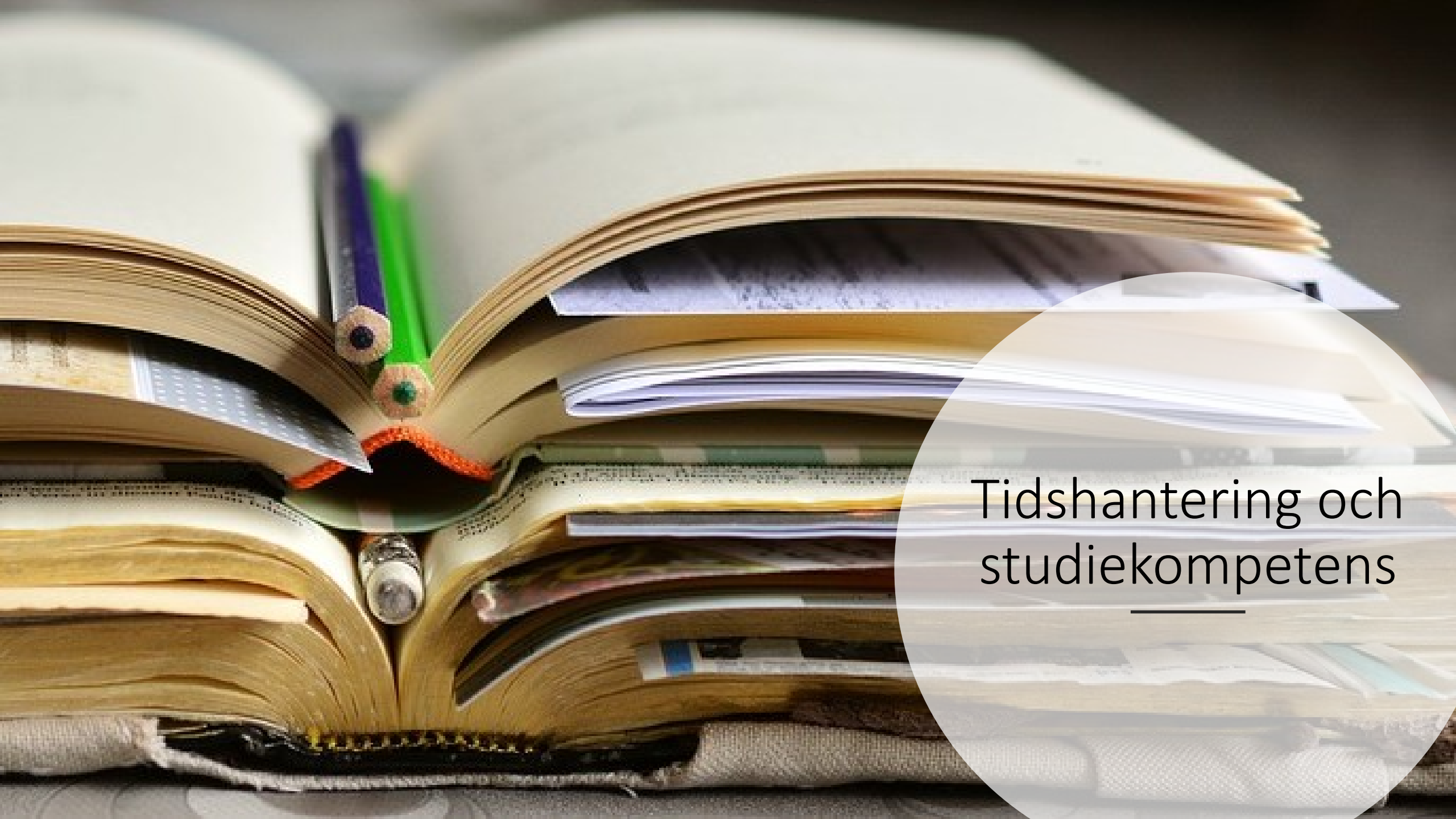
- Din studieplan och examensstruktur
- Kursanmälan, val av kurser
- Schema
- Tentanmälan
- Avlagda kurser

❑ **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>

- Bibbakort, Schema, mm.



Tidshantering och studiekompetens

Du som antagits till kandidatprogram har rätt att avlägga både **Politics kandidat och magisterexamen**

Rekommendation: 3+2 år (totalt 5 år)

- Möjlighet:
 - 5+2 år närvaro (rekommendation + extra): Du får automatiskt 7 år.
 - Du har rätt att vara frånvaroanmäld totalt två terminer.
- Obegränsad tid: militärtjänstgöring och föräldraledighet
- Efter 7 år har du rätt att anhålla om förlängd studietid – 1-2 år för att slutföra studierna.
- <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Studier%C3%A4tt-och-studietid.aspx>
- PK-studerande: Du får din magisterstudierätt och –plan införda i peppi **efter att du officiellt valt huvudämne (sker senast i januari med en e-blankett)**

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 2025-2026

Vecka 35: 25-29.8.2025 Studieorientering

Undervisningsperioder

Läsåret 2025–2026

Period I vecka 36-43 (8 veckor) 1.9-24.10.2025

Period 2 vecka 44-51 (8 veckor) 27.10-19.12.2025

Period 3 vecka 2-11 (10 veckor) 5.1-13.3.2026

Period 4 vecka 12-21 (10 veckor) 16.3-22.5.2026



Undervisningstider

08:15-09:45

10:00-11:30

Lunchpaus

12:30-14:15

14:30-16:00

16:15-17:00



Vecka 36 (period 1) – så ser det ut med föreläsningar

vecka 36	måndag 1.9.	tisdag 2.9.	onsdag 3.9.	torsdag 4.9.	fredag 5.9.
Hela dagen					
8.00	● 8.15 - Ersättande prov i svenska				
9.00	ARK-A102				
10.00	● 10.00 - Grundkurs i mikroekonomi NE00CR15-3003	● 10.00 - Grundkurs i mikroekonomi NE00CR15-3003			
11.00	ARK-A102	ARK-A102			
12.00					
13.00	● 12.30 - 14.15	● 12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007.0-3009	● 12.30 - 14.15	● 12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007.0-3009	
14.00	AsaA120	AsaA120	AsaA120	AsaA120	
	Grundkurs i sociologi: Samhällets strukturer och	375007.0-3009	Grundkurs i sociologi: Samhällets strukturer och	375007.0-3009	
15.00			●		
16.00			14.30 - Akademiska studiefärdigheter för samhällsvetare 35		

I verkligheten kan det se ut t.ex. så (detta schema är från ett tidigare år så kurserna är på lite andra platser i schemat) men ni förstår idén!

[illegible]

Akademiska studier



Akademisk frihet...

Ingen tvingar dig, du gör själv dina val



...under ansvar

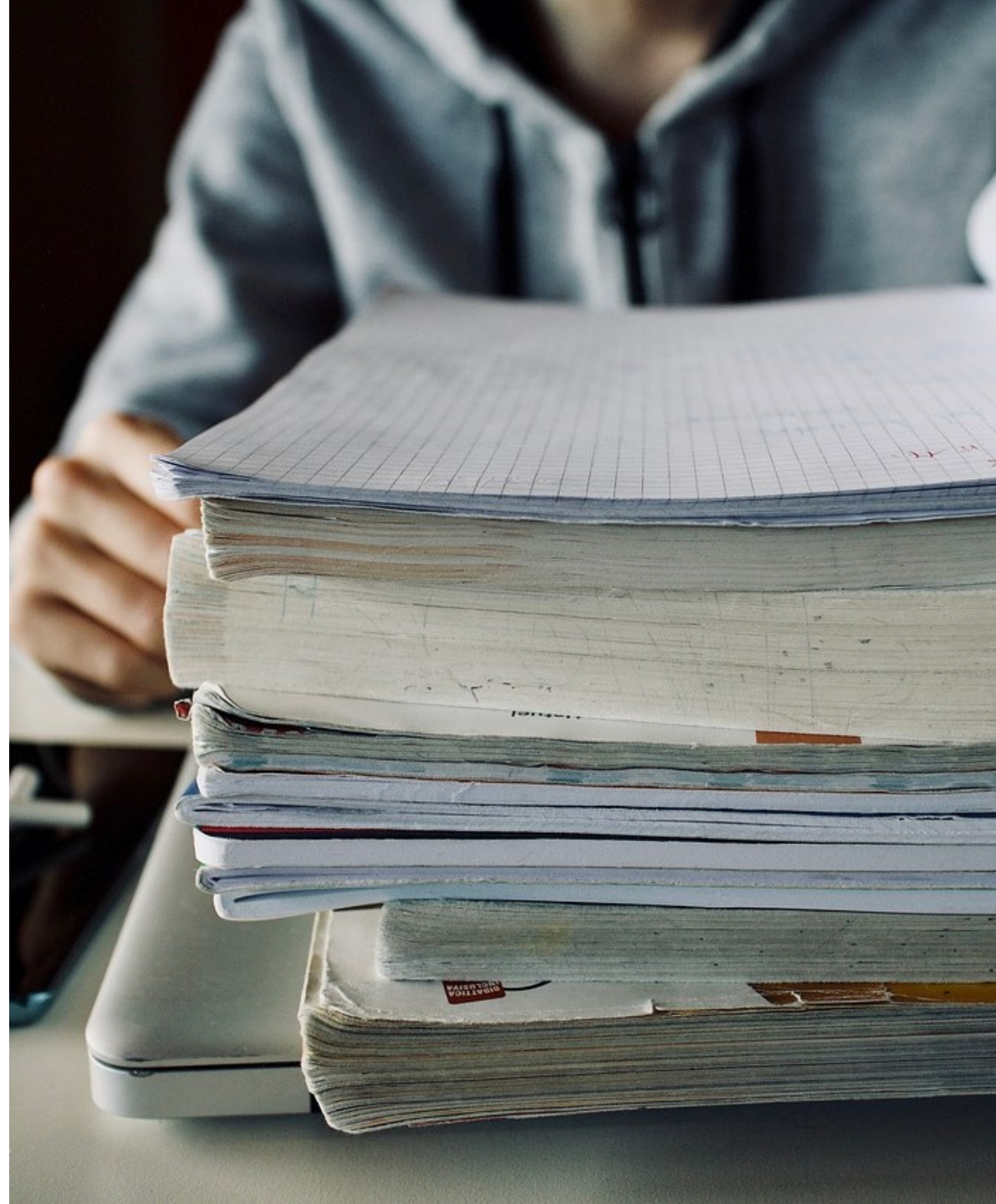
Du som studerande tar själv ansvar för dina studier – kräver självdisciplin och motivation

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!***

Kan jag studera på distans?

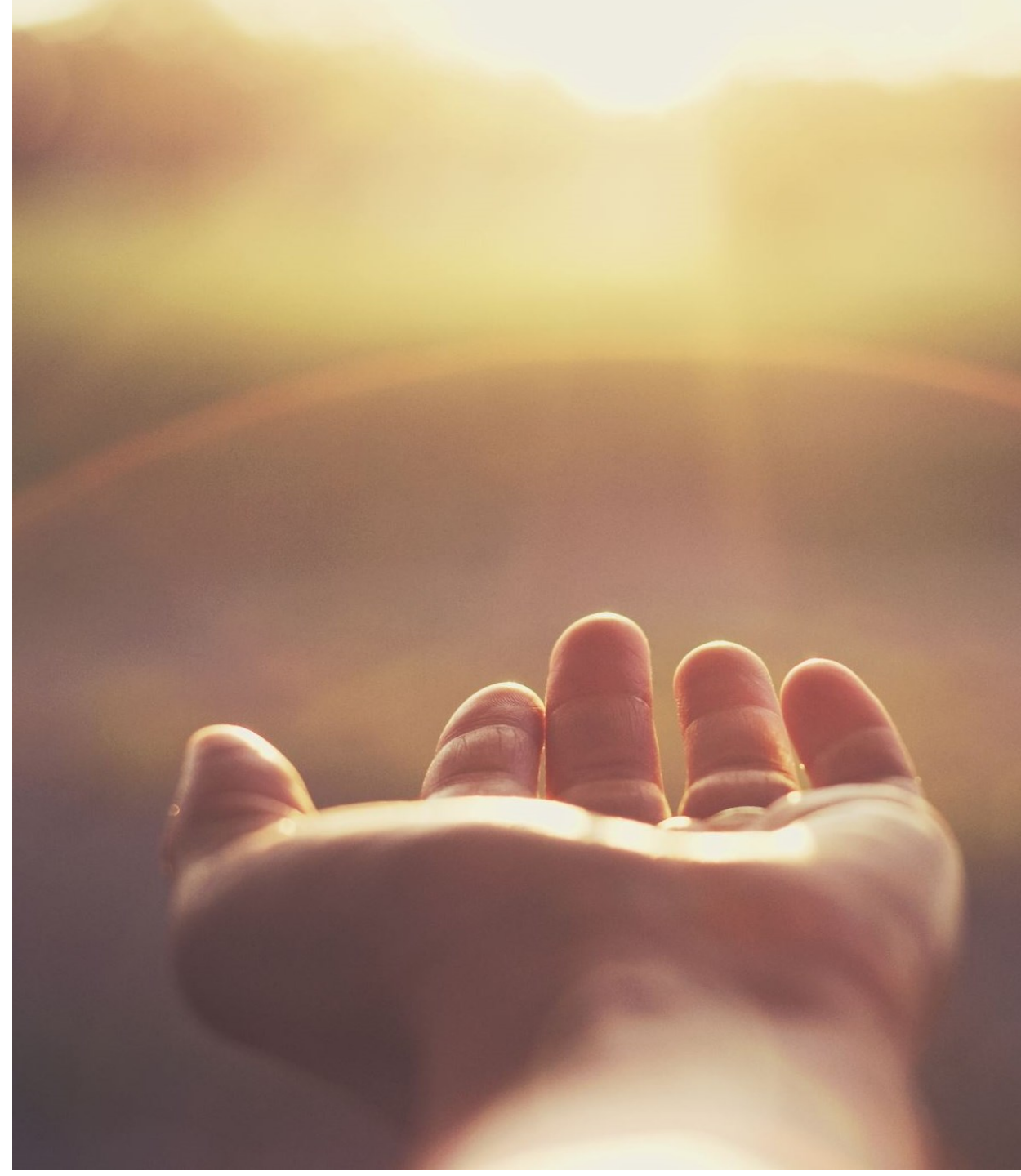
- Nej, din examen kan inte avläggas helt på distans.
- En del kurser är lättare att avlägga på distans än andra. Det beror också på vilket huvudämne du väljer och vilket biämne du planerar att ha.
 - Språkkurser kräver en hel del närvaro, så de brukar vara svårast att avlägga på distans (språkkurser kräver 75 % närvaro och pågår en hel termin med två föreläsningar i veckan). Kolla möjligheten till distanskurser i språk.
- **Läskurser/självstudiekurser kan tentas som e-tentamen (eller med andra examinationsformer)**, e-tenter kan skrivas på flera olika orter.
 - Generellt är Öppna universitetets (distans)kurser en möjlighet (dock erbjuder de väldigt sällan språkstudier), men eftersom Öpukurser primärt är riktade till icke-examensstuderande, så får ÅA:s examensstuderande plats på Öpukurser om det finns plats på kurserna efter att alla icke-examensstuderande först fått en plats. Då man väljer biämne och fria studier i examen lönar det sig förstås att söka efter sådana kurser/ämnen som man kan avlägga på distans.



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 medstudera**
- 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 studievägledaren 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?

- Studievägledare **Monica Nylund** ASA B136
 - Studieplanering, allmänna frågor, Peppi
 - Studerande antagna till PK+PM
 - Studerande antagna till magisternivån (PM)
- **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 2026



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



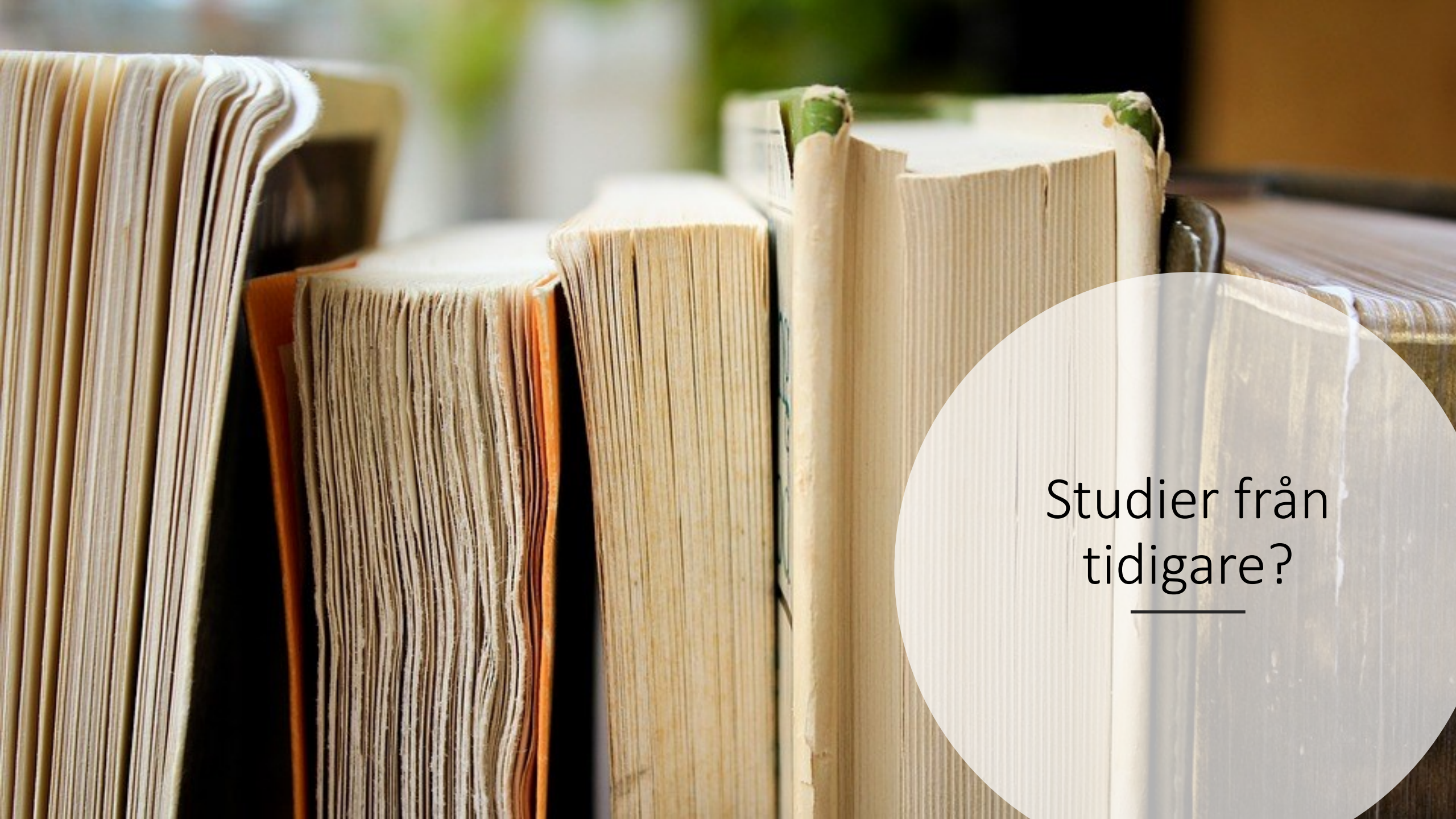
Fördela upp litteraturen

- 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!



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 icca.krook@abo.fi för närmare upplysningar

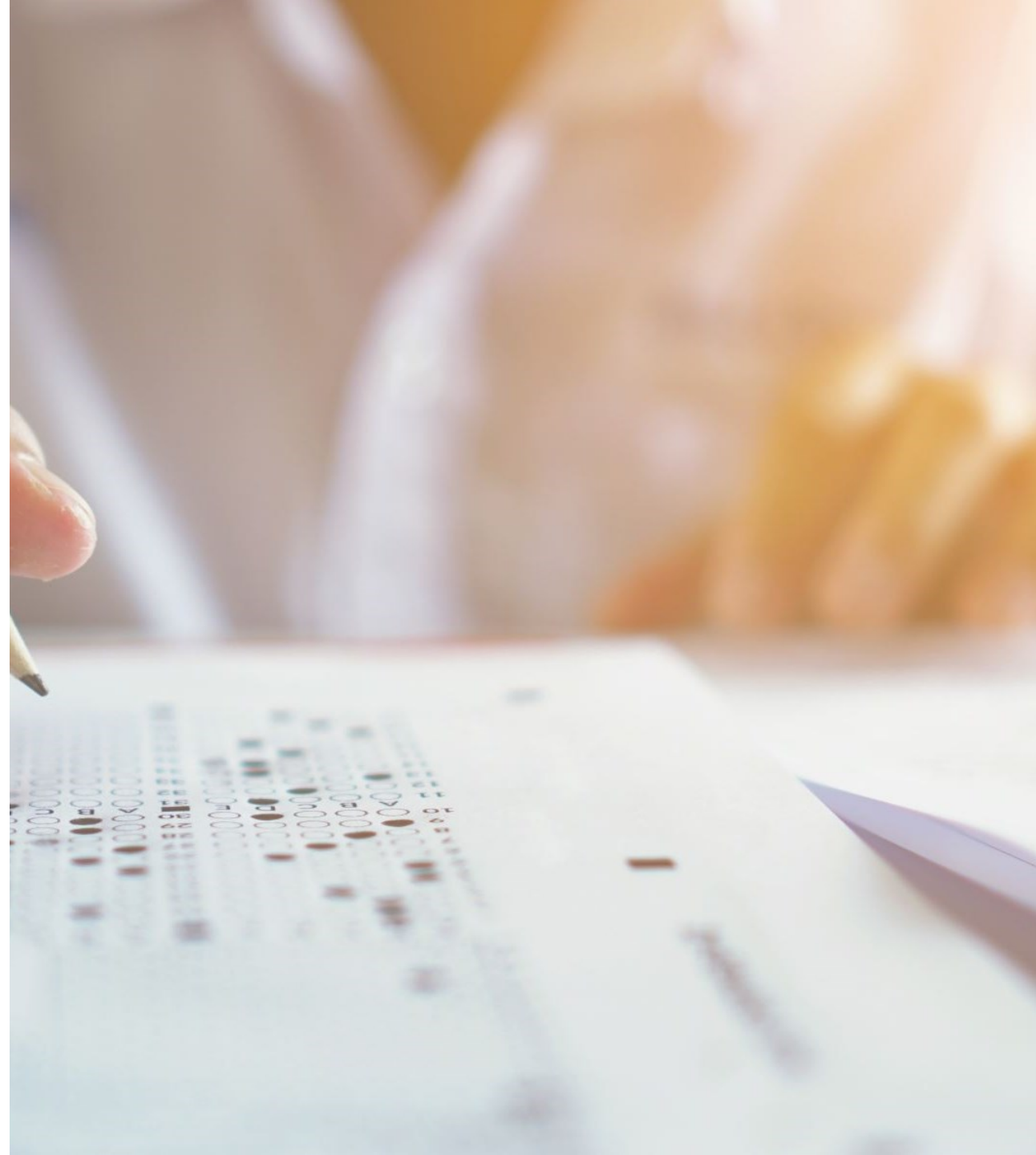


A close-up photograph of a damselfly perched on a green reed stem. The damselfly has a metallic green body and transparent wings. The background is a soft-focus mix of green reeds and a pale blue sky. A white circular graphic is positioned on the right side of the image, containing the text.

Tillgänglighet
och stöd

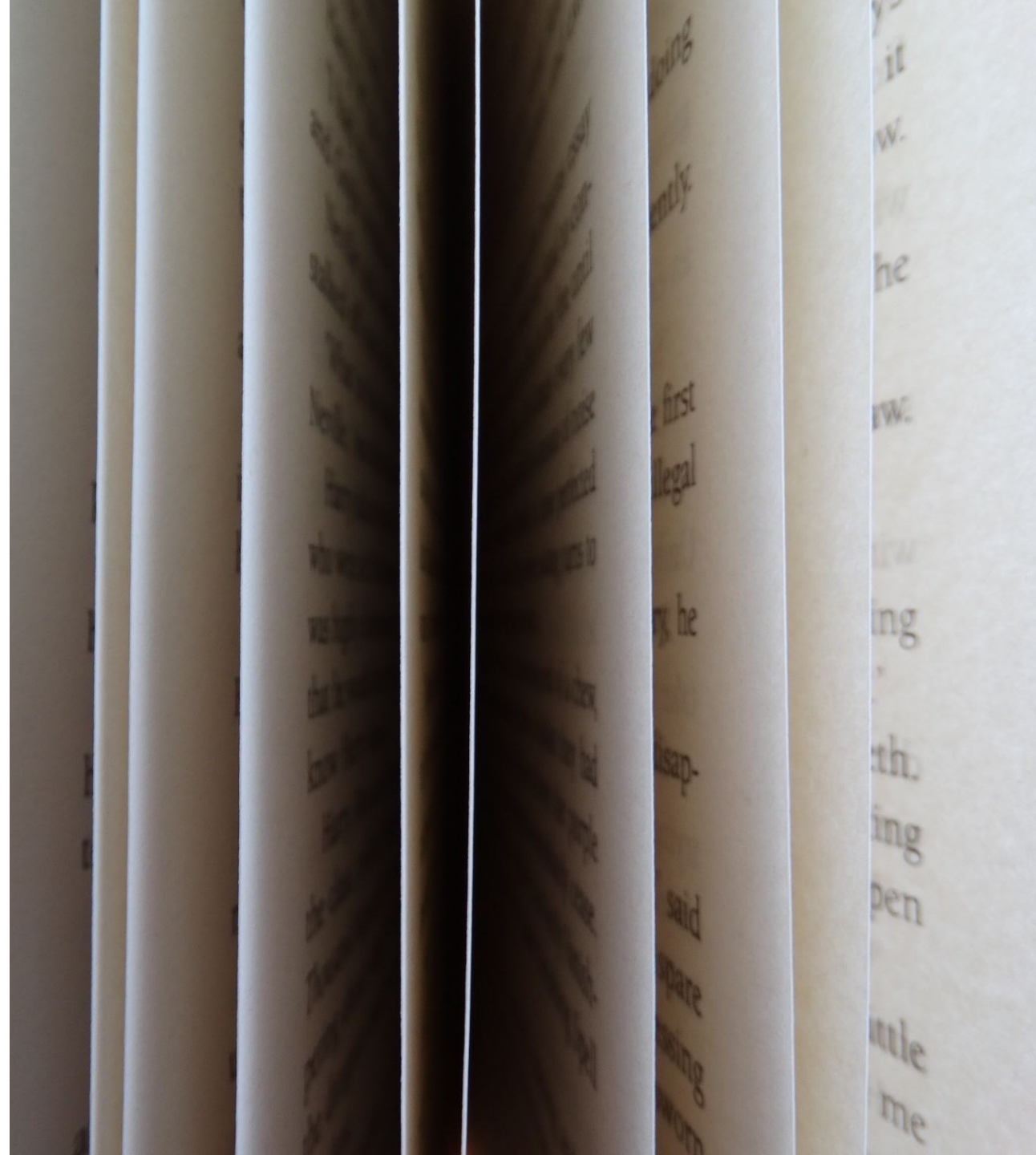
Tillgänglighet i studierna

- Åbo Akademi försöker i mån av möjlighet beakta funktionsvariationer i studierna
- Stöd i frågor om inläring, studieteknik, tidsplanering, stresshantering, läs- och skrivsvårigheter och annan funktionsvariation/ studiepsykologens mottagning
- Om du har behov av **individuella arrangemang** i studierna ska du fylla i en **e-blankett**. Efter det tar fakultetens tillgänglighetshandledare, Minna Lostedt, kontakt och bokar in en träff för att diskutera individuella arrangemang.
 - *Du behöver ett intyg över funktionsnedsättningarna där 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>

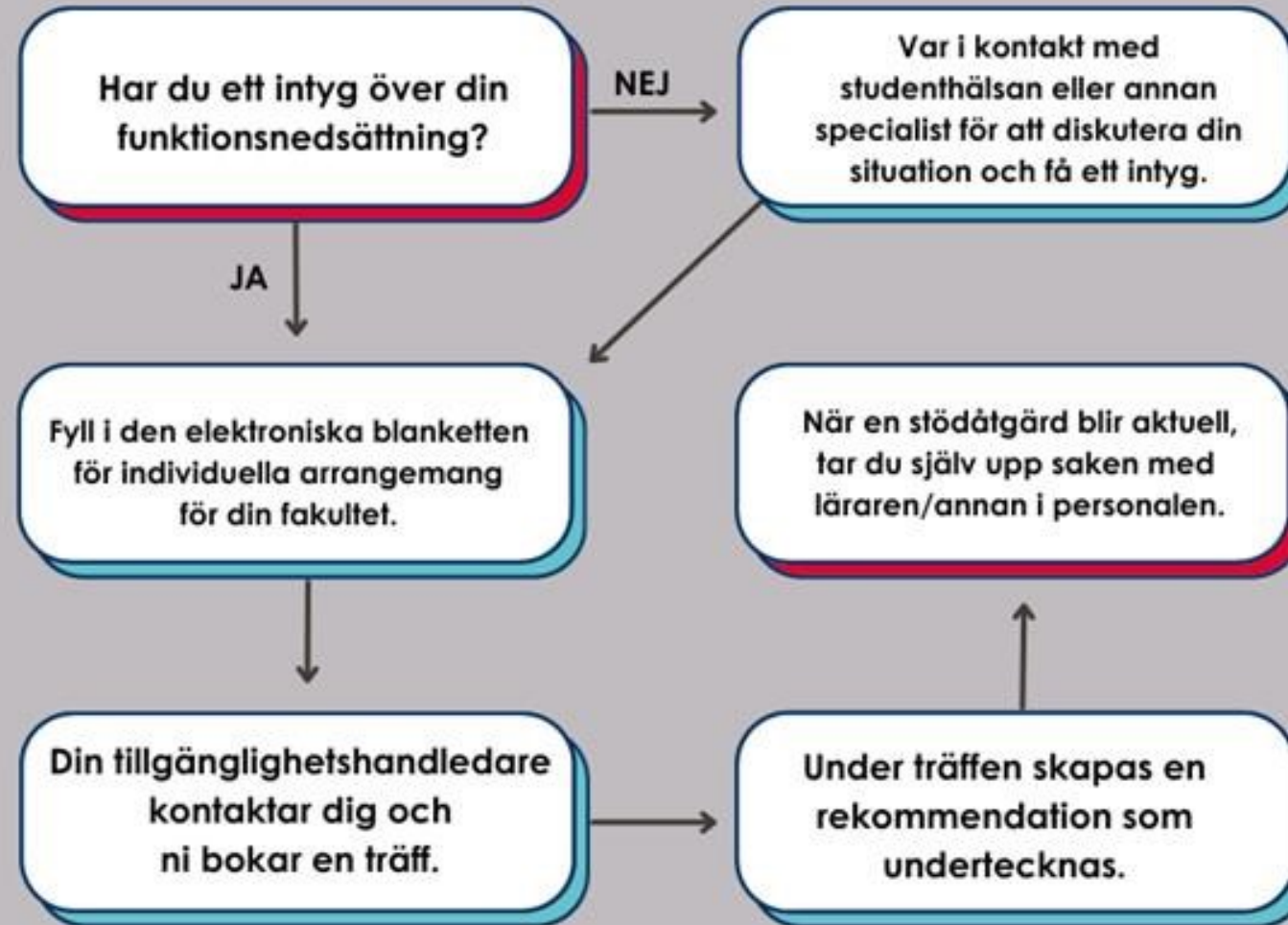


Stödformer som kräver intyg

- **Flextent - individuella arrangemang vid tentamen.** Om du har intyg över funktionsvariation kan du få förlängd tid för tentamen, möjlighet att få skriva på dator eller ostört i enrum eller eventuellt möjlighet till digitala hjälpmedel eller annan specialutrustning. Meddela din lärare om behovet av flextent senast i samband med tentamensanmälan (åtminstone 8 dagar på förhand).
- Alternativa examinationsformer
- Förlängd lånetid på biblioteket

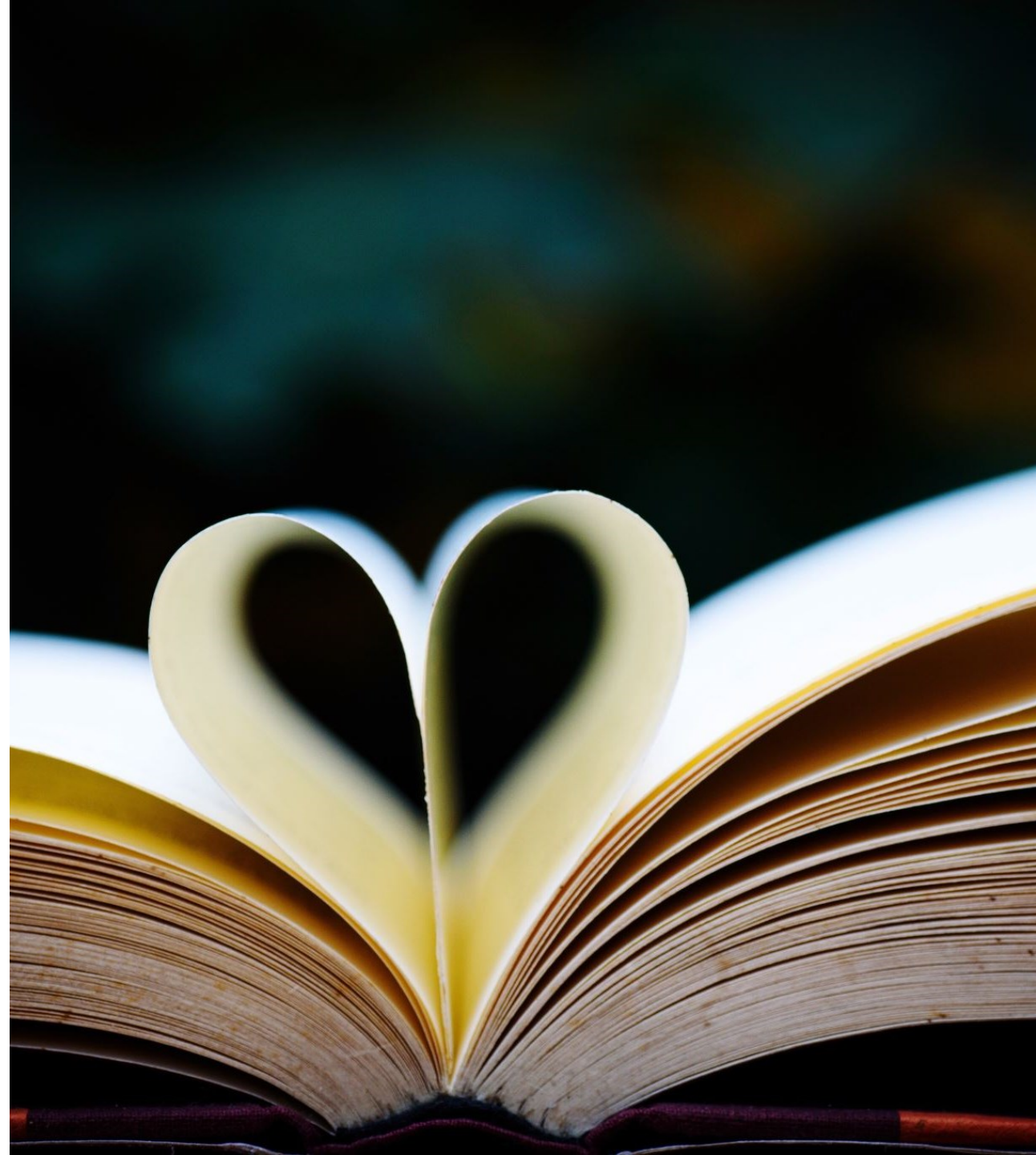


ANHÅLLAN OM INDIVIDUELLA ARRANGEMANG



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.*
- **Specialbiblioteket 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/



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!

- studiepsykolog@abo.fi
- Utmaningar i studierna – tips från studiepsykologerna (Moodlesida): <https://moodle.abo.fi/course/view.php?id=668>



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>



Vägledning – konfidentiell handledning

ÄRLIGT TALAT – anonym stödchatt

VÅGA FRÅGA! – anonym frågetjänst

HITTA RÄTT – sökportal för navigering bland tjänster på svenska

Chatt- och telefonkalendern – någon att prata med nu

Kunskapsbanken



Ungdomsinformation på svenska i Finland

Luckan UngInfo erbjuder information, vägledning och utbildningar för unga 13-29 år samt information och fortbildningar till professionella i ungdomssektorn.

Följ oss:



UngInfo



UngInfo Fortbildning



UngInfo



UngInfo



Arbetslivet efter studierna

Ensamhet

Känslor

Motion

Nervositet

Personlighet

Psykisk hälsa

Relationer

Rusmedel

Självkänedom

Självkänsla

Självmedkänsla

Sociala färdigheter

Stress

Studier

Sömn

Tankar

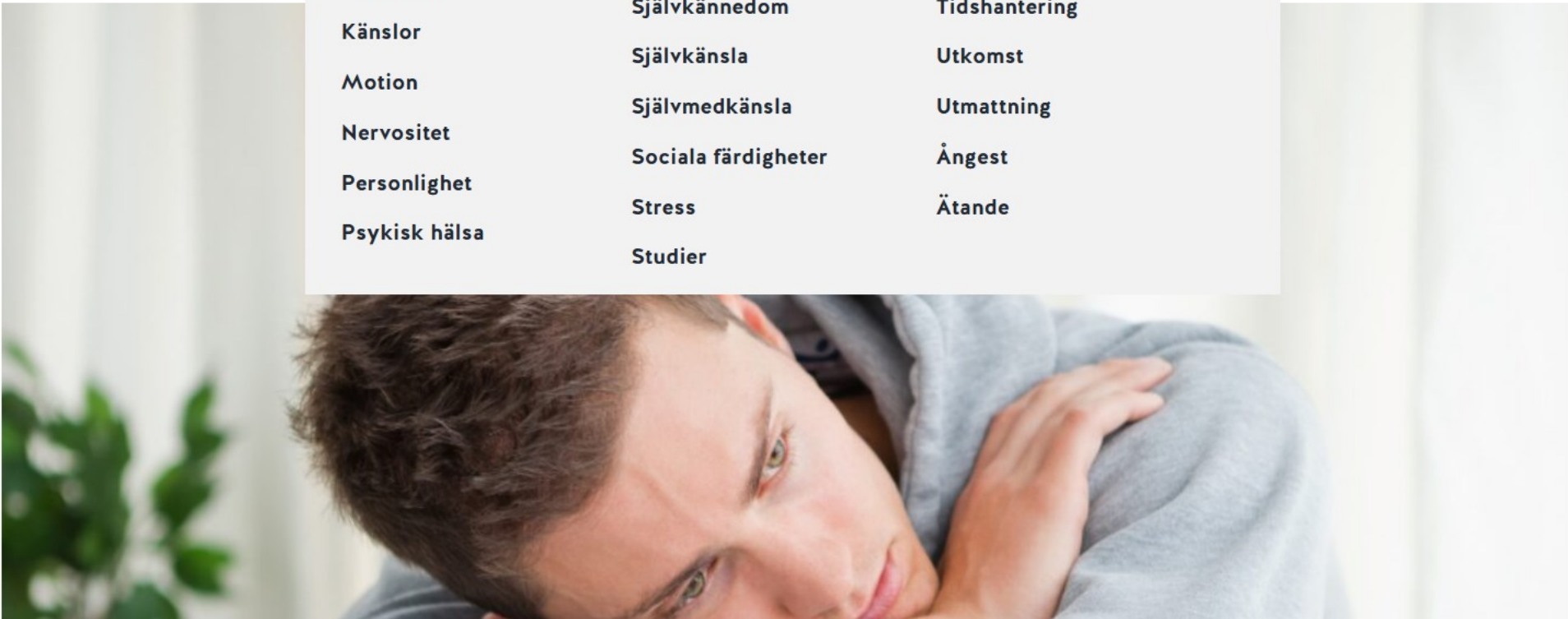
Tidshantering

Utkomst

Utmattning

Ångest

Ätande



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 obekvämt 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!

[illegible]