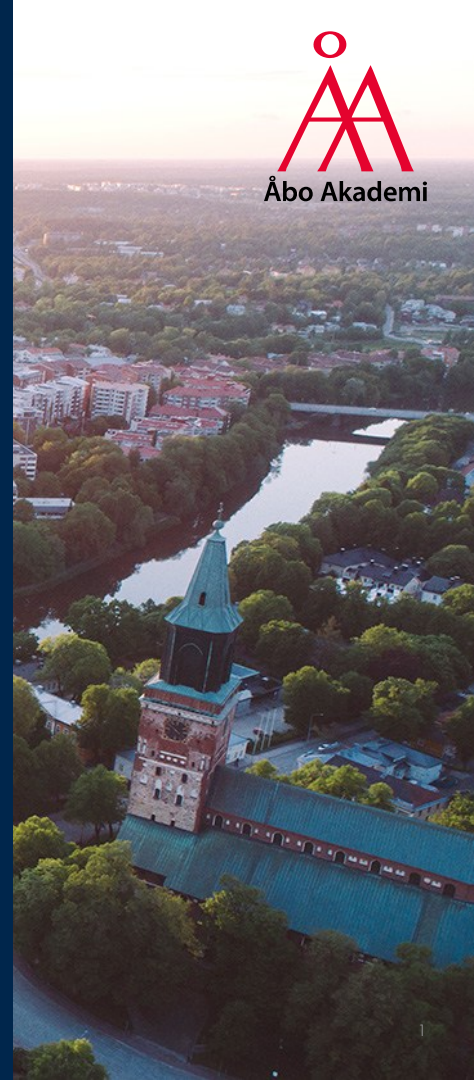


# Studieplanering och examensstruktur

Monica Nylund, studievägleddare  
25.8.2026



# Studievägledare Monica Nylund

- Rådger i studiefrågor:
  - Studieplanering, allmänna frågor, Peppi
  - Studerande antagna till PK+PM
  - Studerande antagna till magisternivån (PM)

Alla studievägledare har arbetsrum i Astra

- Frågor? Skicka mejl!

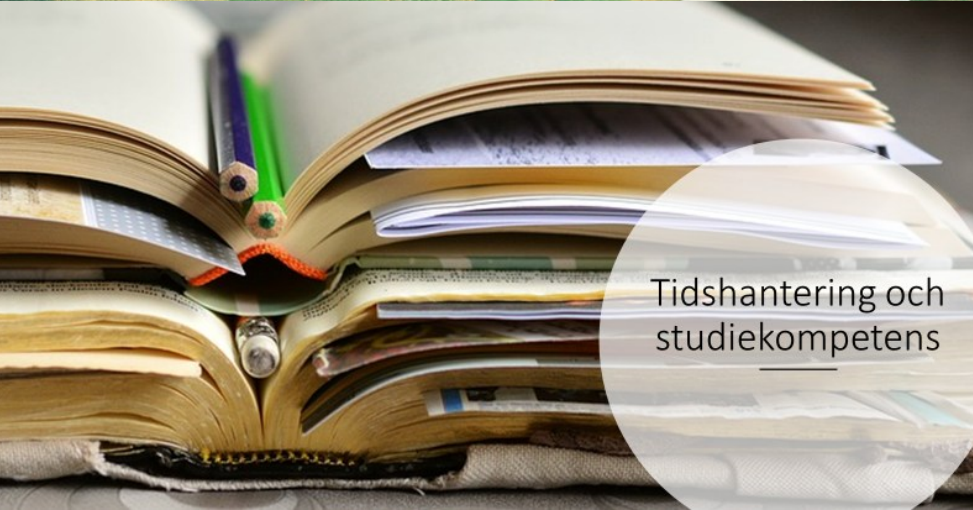




Examensstruktur



Verktyg för  
studieplanering



Tidshantering och  
studiekompetens



Studier från  
tidigare?



# Examensstruktur

---

# Hur är studierna uppbyggda?

## **Lägre högskoleexamen 180 sp**

- Politics kandidat, PK
- 3 års studier

## **Högre högskoleexamen 120 sp**

- Politics magister, FM
- 2 års studier

Totalt 5 år



## Examensstruktur

- Ram för examen = fastställda element
- Anger vilket innehåll en examen ska ha
- Du ser din examensstruktur i studiehandboken och i din individuella studieplan (ISP) i Peppi

### **Din studieplan (ISP) i Peppi (studieplaneringsverktyget):**

- Anger innehållet i din examen och de individuella val du gjort
- Finns elektroniskt i Peppi



# Kurser och arbetsmängd

## Kurs:

- vanligen 5 eller 10 sp
- kan bestå av t.ex. föreläsningar, tent, självständigt arbete

## Studiepoäng (sp):

- anger hur omfattande en kurs/en examen är
- 1 sp = ca 27 h arbete

## Kurser ges på tre olika nivåer:

- Grundstudier = introduktion till ämnet (första året)
- Ämnesstudier = mer ingående än grundstudierna (andra och tredje året)
- Fördjupade studier = avancerade, djupgående studier (magisterstudier)



## Olika typers kurser

**Obligatoriska studier:** specifika kurser som måste ingå i examen

**Valbara studier:** kurser som man får välja ur en given grupp av kurser. Det finns regler för hur man får och ska välja.

**Fria studier:** vilka som helst kurser på högskolenivå till en viss, i strukturen given, omfattning



## Examinationsformer

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

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



# Skriftliga och muntliga uppgifter

**En skriftlig uppgift** betyder att du ensam eller i grupp utarbetar och lämnar in en skriftlig prestation inom en viss tidsgräns enligt lärarens instruktioner.

**En muntlig uppgift** kan göras på distans enligt samma principer och arrangemang som för muntlig distanstentamen. En muntlig uppgift kan spelas in. Bedömningen av en muntlig uppgift kan baseras på såväl innehåll som genomförande.

## Komplettering av en skriftlig eller muntlig uppgift

- inom en ny tidsgräns enligt lärarens anvisning
- komplettering bedöms enligt skalan godkänd eller underkänd, utom då förseningen beror på sjukdom eller motsvarande förhinder. (Läraren har inte rätt att be om sjukintyg.)

Du som blivit godkänd i en skriftlig eller muntlig uppgift kan ges en **(1) möjlighet att försöka höja vitsordet** inom en ny tidsgräns.

<https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Examination-bedomning.aspx#skriftlig-eller-muntlig-uppgift>



# Tentamensformer

## Kurstentamen

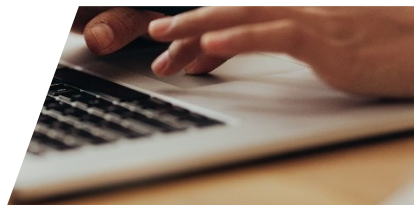
I slutet på kursen, brukar inte kräva anmälan. Delta alltid i kurstenten om möjligt!!!  
Hemtent i Moodle eller i auditorium (tenten skrivs med papper och penna eller via Safe Exam Browser)  
Kurstenten kan också vara en E-tent (anmälan krävs)  
Läraren ger anvisningar!

## 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-tentutrymme  
Flexibelt sätt att tenta!  
Läskurser med tent som examinationsform  
Sommartenter



# Tentamensrätt och höjning av vitsord

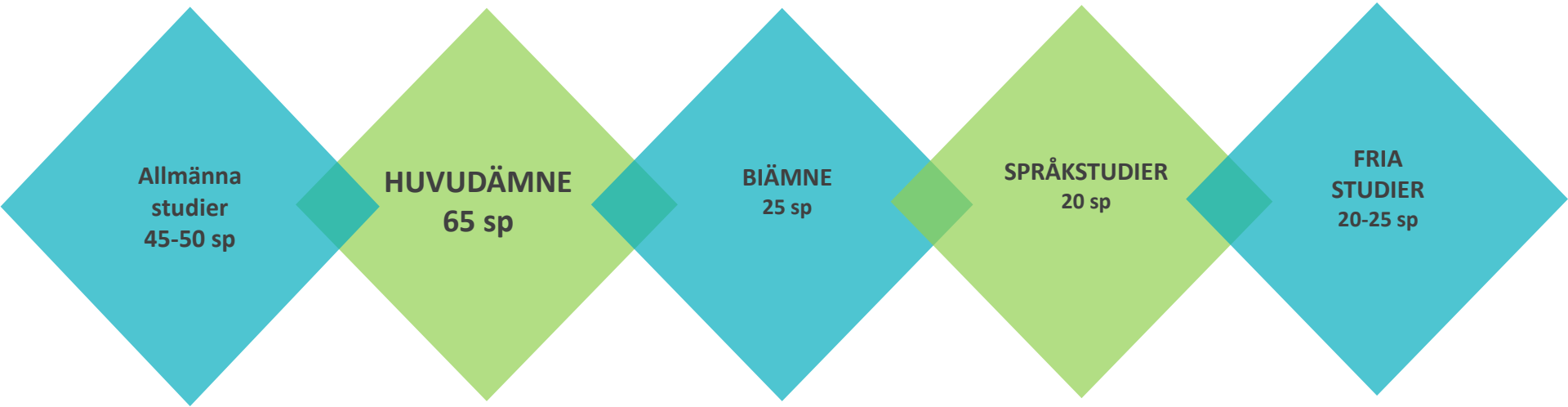
- Du har rätt att tentera samma delprestation på tre bestämda tentamenstillfällen, varav **ett tillfälle alltid är en kurstentamen** arrangerad av den ansvariga läraren.
- Om du blivit godkänd i en tentamen kan du försöka höja vitsordet på ett av de följande tillfällena.
- En studerande som inte klarat 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.



# 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 för samhällsvetare (år 1, period 4)**
- ☐ **Metodkurser (år 2/3)**

# Akademiska studiefärdigheter (ASF) för samhällsvetare, 5 sp

- Obligatorisk kurs
- Går under **hela höstterminen**
- Meningen med kursen är att förbereda er för universitetsstudier
- Studieorienteringen är en del av kursen

<https://moodle.abo.fi/course/view.php?id=14745>

I kursen ingår inlämningsuppgifter, workshops, föreläsningar  
För godkänt på kursen krävs att du har gjort alla examinerande moment i tid.

Frånvaro måste kompenseras med extra individuella uppgifter  
Ni får logga in på kursen imorgon i samband med kursanmälningarna

Första deadline: **måndag 31.8.2026 kl 21** – Reflektera över studieorienteringsveckan





## 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 senast i januari** med en e-blankett som kommer till din mejl. Då får du också en **egenlärare** från huvudämnet. **Missa inte att välja då!**



## Biämne 25 sp

### □ Grundstudierna i ett 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 du 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>



## 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.*
  - Kan tas redan år 1 på våren t.ex.
  - T.ex. franska, spanska, tyska, italienska (ges av Novia)
- ❑ **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

Totalt 20 sp fördelat under tre år!

# För dig med finska som skolutbildningsspråk :

## Ersättande språkprov i svenska

Plats: **Arken Armfelt (A102) ARK-A102**

Tid: **Måndag 31.08.2026 kl. 08.15**

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. Övriga går kursen under ht 2026

**OBS! Endast denna kursversion passar ihop med PK schemat första hösten: CS00CN14-3016 Svenska som andra inhemska språk 5 - 5 op** måndag och onsdag 8.15-9.45

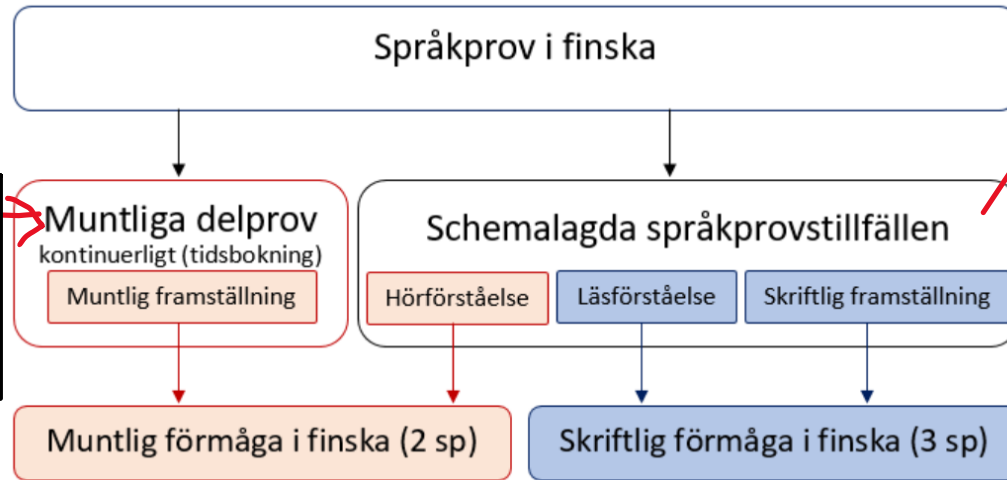


# För dig med svenska som skolutbildningsspråk:

Finska: Avläggs som kurs eller ersättande språkprov+intervju

- Kurs eller språkprov? Finska preparationskurs före kursen?

Gör nivåtest i finska: <https://moodle.abo.fi/course/view.php?id=14004>



Kontinuerligt: <https://moodle.abo.fi/course/view.php?id=14880>

Språkprov i finska  
27.11.2026, kl. 9.15  
16.4.2027 kl. 9.15

**Höstens prov: Anmälning:**  
1.8.2026 - 20.11.2026  
<https://survey.abo.fi/lomakeet/14903/lomake.html>  
**Vårens prov: Anmälning:**  
1.1.2027 - 9.4.2027:  
<https://survey.abo.fi/lomakeet/17229/lomake.html>

# Preparationskurs i finska

## Kurs i finska

### Ersättande språkprov

På **onsdag 26.8.2026 kl 14.15 i Hilma** ska alla som är osäkra över sin nivå göra ett **nivåtest i finska i moodle**. Ta med dig din laptop!

Du får genast svar gällande din nivå och **en rekommendation**:

- Prepkurs i finska
- kurs
- endast språkprov

<https://moodle.abo.fi/course/view.php?id=14004>



# Individuella arrangemang i språkprov

- Om du har intyg över funktionsvariation kan du få individuella arrangemang i språkprov, till exempel mer tid
- Om du har språkprov redan nästa vecka, mejla genast om behovet till [spraktjanster@abo.fi](mailto:spraktjanster@abo.fi) och [tillganglighet@abo.fi](mailto:tillganglighet@abo.fi)

# Obligatoriskt främmande språk

- Ett **främmande språk på nivå 4 (5 sp)**
- Vanligen engelska, men kan även vara något annat av de moderna främmande språken eller latin (ej finska, svenska, norska eller danska)
- För engelskans del ordnas ersättande prov i engelska (du måste uppfylla vissa kriterier för att få delta); klarar du det behöver du inte gå kursen

# Valbara främmande språk

- Kurser i följande språk ordnas som korsstudier av Novia: **spanska, tyska, franska, italienska, latin** och **ryska**.
  - Kursinformation finns i ÅA:s studiehandbok, anmälan sker som korsstudier i Peppi. Undervisningen sker i ÅA:s utrymmen.
- Även chans att ta språkkurser vid andra högskolor genom:
  - Korsstudier/JOO-studier
  - KiVANET-nätverket
  - ÖPU-studier (avgiftsbelagda)

# Kommunikationsstudier

## Akademisk framställning (5 sp)

- *Obligatorisk, avläggs **år 3** (i samband med att du skriver kandidatarbete)*

Du kan få **individuellt språk- och skrivstöd** för skriftliga och muntliga uppgifter på svenska när som helst under studierna. Se "Språk- och skrivstöd på svenska" i Moodle.

[intra.abo.fi > studera > språktjänster > språk- och skrivstöd](#)

**Språktjänster håller pop-up info** under studieorienteringsveckan vid HEJ-disken, i Astra, 1 vån, Porthansgatan 3:

Tisdag 25.8. kl. 12-14

Torsdag 27.8. kl. 11-13



**FRIA  
STUDIER  
20-25 sp**

☐ 20–25 sp för att uppnå totalt 180 sp

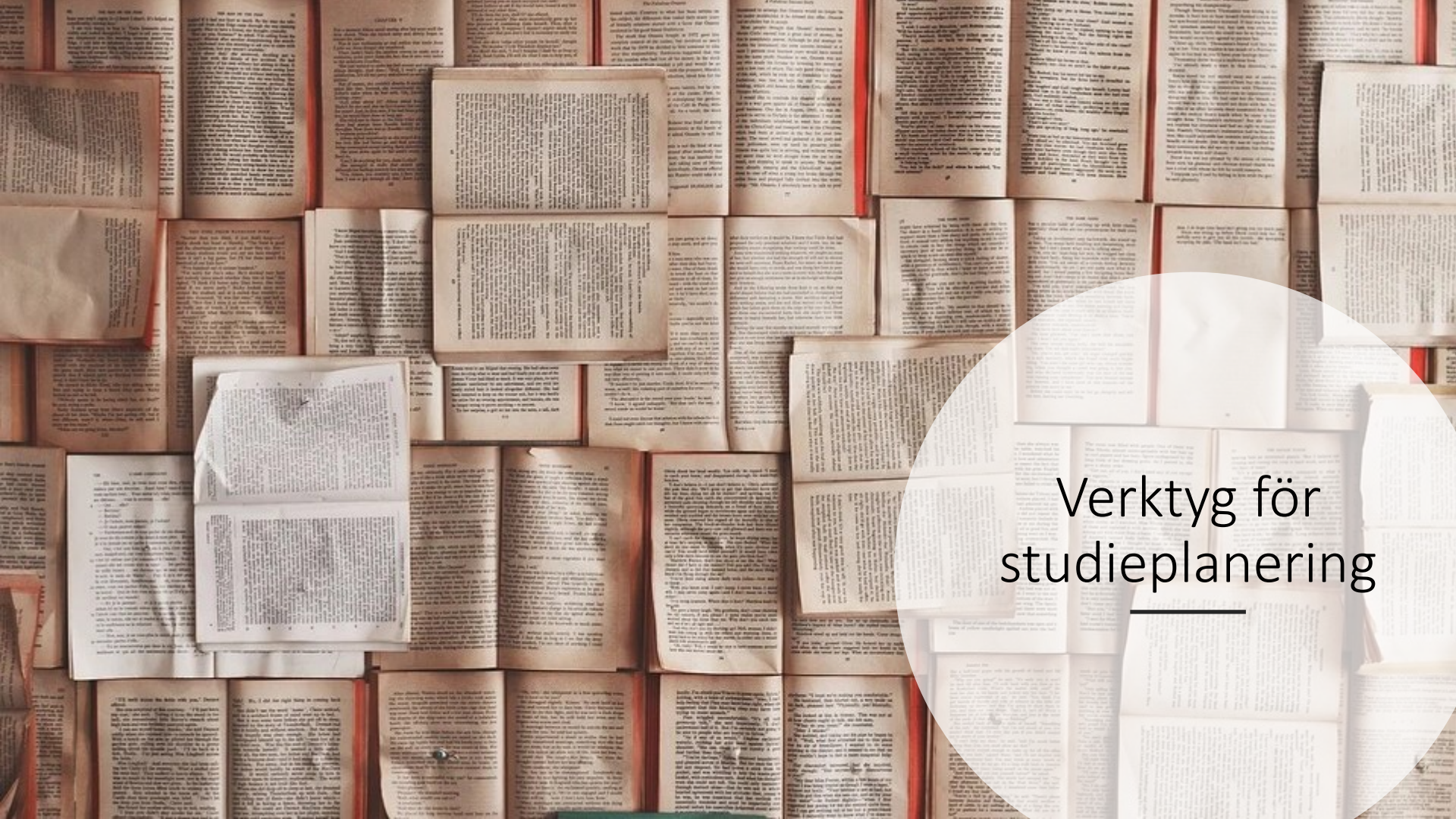
Kan vara t.ex. :

- Strökurser i olika ämnen
- Mera huvud- eller biämnesstudier
- Vilka högskolekurser som helst, t.ex. MOOC:ar via Digicampus:

<https://digicampus.fi/course/index.php?categoryid=8>

*Eller:*

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



# Verkt yg f r studieplanering

Fakultetsspecifik information

Kandidatprogram

Magisterprogram

Utbildningsprogram

(kandidat+magister)

Biämnens och andra studiehelheter

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](#)

- [Hösten av studenters vid sina påbörjningar](#)

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

# Studieplaneringsverktyget Peppi

Studieplanerings-  
verktyget Peppi  
<http://student.abo.fi>  
– Individuell studieplan  
– Anmälan till kurs  
– Anmälan till allmän  
tentamen

✓ Kursanmälningar i  
peppi gör vi  
tillsammans på  
onsdag morgon

## Peppi

**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 Akademi's 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 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

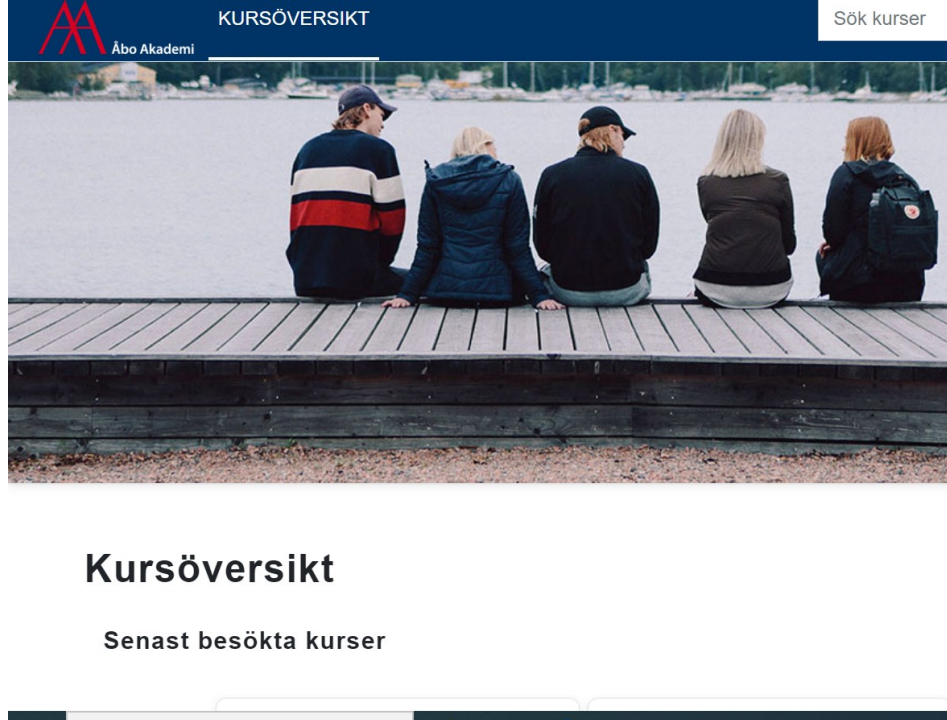
Nationellt student-

nummer (OID)

Utförligare uppgifter om studenten »

# Moodle –digital lärplattform

- kurshemsidor, information om ämnen
- allt viktigt gällande kursen finns samlat här, ofta också kurslitteratur, och här lämnar du in inlämningsuppgifter
- kursnyckel (för att komma in på kurshemsidan i moodle) fås av läraren



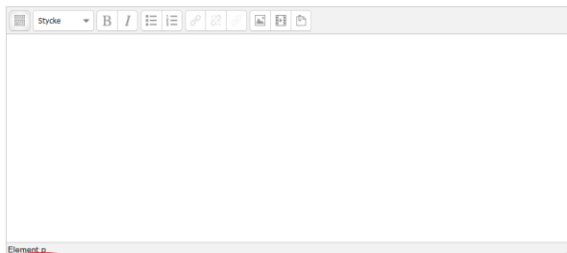
#### Tekniska instruktioner

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



Spara ändringar Avbryt

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 |

## Inlämning av skriftliga uppgifter/inlämningsuppgift i Moodle



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.**

Till sist: Klicka på "Skicka in inlämningsuppgift"



## Tuudo-appen

- **Schema** (undantag: språkkurser på Novia – de syns inte i schemat )
- **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.*

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google

# 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*



# Studieverktyg - sammanfattning

## ❑ Studiehandboken.abo.fi

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

## ❑ Intranätet: <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-fse/SitePages/Studier.aspx> Guider: <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Fr%C3%A5gor-om-studieverktyg.aspx>

## ❑ Peppi: student.abo.fi (MERA OM PEPPI PÅ ONSDAG)

Din studieplan (ISP) 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.

## ❑ Abo.fi-mejlen



A close-up photograph of a stack of several books. The books are of various thicknesses and colors, with their spines visible. Tucked into the spines of the books are several writing instruments: a purple pencil, a green pencil, and a silver pen. The books are resting on a light-colored, textured surface. A semi-transparent circular overlay is positioned on the right side of the image, containing the text 'Tidshantering och studiekomp<sup>et</sup>ens' in a black, sans-serif font. The word 'kompetens' is split across two lines, with a horizontal line under the 'et' in the first line.

Tidshantering  
och  
studiekomp<sup>et</sup>ens

# Läsåret 2026-2027

**Vecka 35: 24-28.8.2026** Studieorientering

## Undervisningsperioder

- Period 1 vecka 36-43 (8 veckor) 31.8-25.10.2026
- Period 2 vecka 44-51 (8 veckor) 26.10-20.12.2026
- Period 3 vecka 2-11 (10 veckor) 11.1-21.3.2027
- Period 4 vecka 12-21 (10 veckor) 22.3-30.5.2027



# 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

## ▼ Gör en bokning

|                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Rum                                   | Personer                                   | Kursversioner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Grupper                                     |
| <input type="text" value="Valj rum"/> | <input type="text" value="Valj personer"/> | <div><div>✖ Akademiska studiefärdigheter för samhällsvetare 357007.0-3009</div><div>✖ Grundkurs i mikroekonomi NE00CR15-3005</div><div>✖ Grundkurs i statskunskap 375007.0-3010</div><div>✖ Grundkurs i sociologi: Samhällets strukturer och institutioner SC00CL14-3009</div><div>✖ Svenska som andra inhemska språk CS00CN14-3016</div></div> | <input type="text" value="Valj grupperna"/> |

Näkymävalinta: [Kalender](#) [Lista](#)

|          | 31 Augusti - 4 September 2026                                              |                                                                            |                                                                           |                                                |             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
|          | Idag                                                                       | Välj dag                                                                   |                                                                           |                                                |             |
| vecka 36 | måndag 31.8.                                                               | tisdag 1.9.                                                                | onsdag 2.9.                                                               | torsdag 3.9.                                   | fredag 4.9. |
| 8.00     |                                                                            |                                                                            |                                                                           |                                                |             |
| 9.00     | 8.15 - Ersättande prov i svenska, alla utbildningar: Svenska som andra inh |                                                                            |                                                                           |                                                |             |
| 10.00    | 10.00 - Grundkurs i mikroekonomi NE00CR15-3005                             | 10.00 - Grundkurs i mikroekonomi NE00CR15-3005                             |                                                                           |                                                |             |
| 11.00    | AST-1055 Bonfire                                                           | AST-1055 Bonfire                                                           |                                                                           |                                                |             |
| 12.00    |                                                                            |                                                                            |                                                                           |                                                |             |
| 13.00    |                                                                            | 12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007.0-3010                             |                                                                           | 12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007.0-3010 |             |
| 14.00    |                                                                            | AST-0065 Sven                                                              |                                                                           | AST-0065 Sven                                  |             |
| 15.00    | 14.30 - Grundkurs i sociologi: Samhällets strukturer och institutioner SC0 | 14.30 - Grundkurs i sociologi: Samhällets strukturer och institutioner SC0 | 14.30 - Akademiska studiefärdigheter för samhällsvetare 357007.0-3009 - 1 |                                                |             |
| 16.00    |                                                                            |                                                                            |                                                                           |                                                |             |

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]

# 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 (ÖPU) kurser en möjlighet (dock erbjuder de väldigt sällan språkstudier), men eftersom de 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 du 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**
- ❖ Hitta **egna studiestrategier** som passar dig!
- ❖ **Balans** –bli inte överbelastad av studierna. Märk 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.



# 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



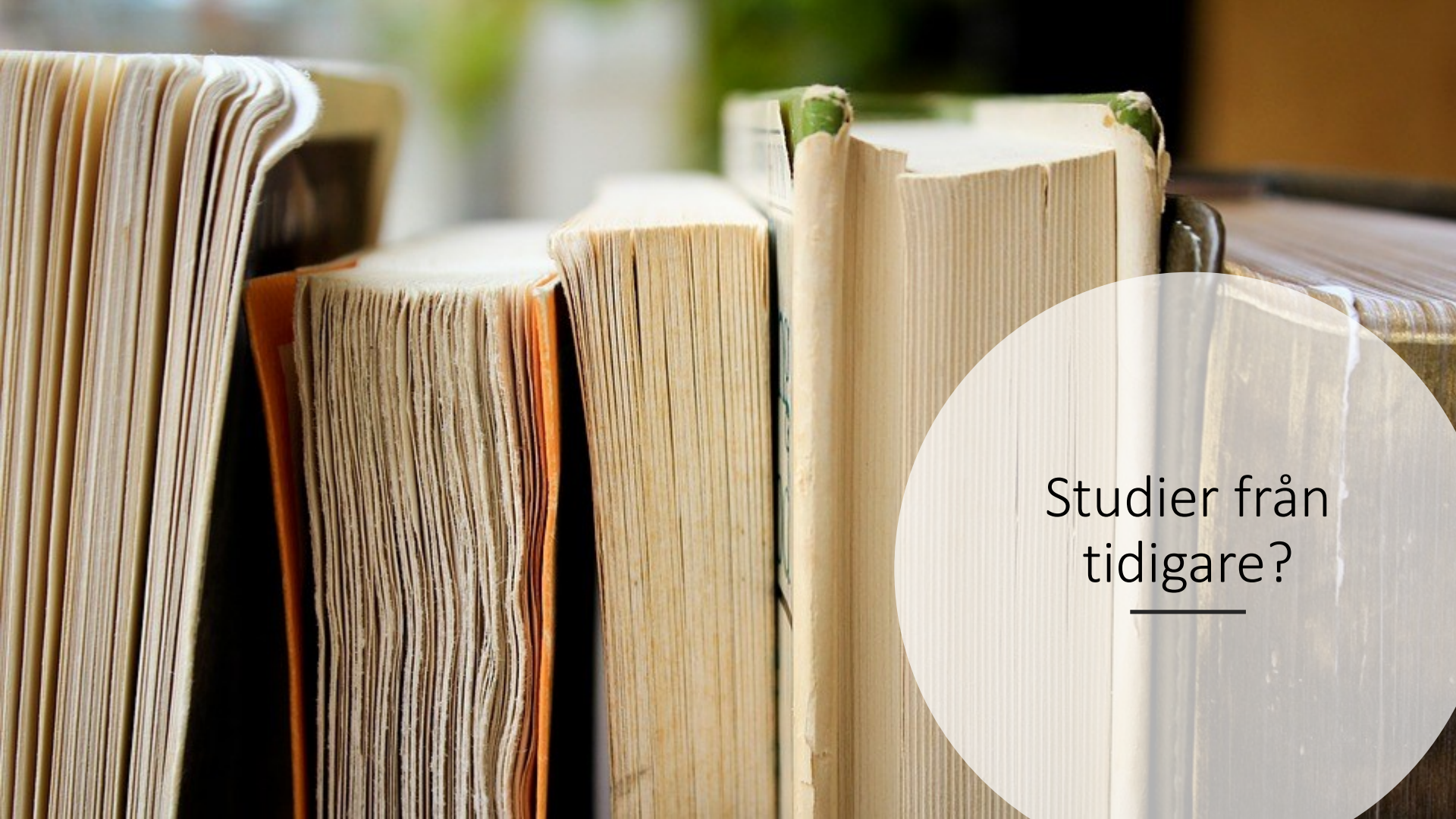
## **Fördela upp litteraturen**

- 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?

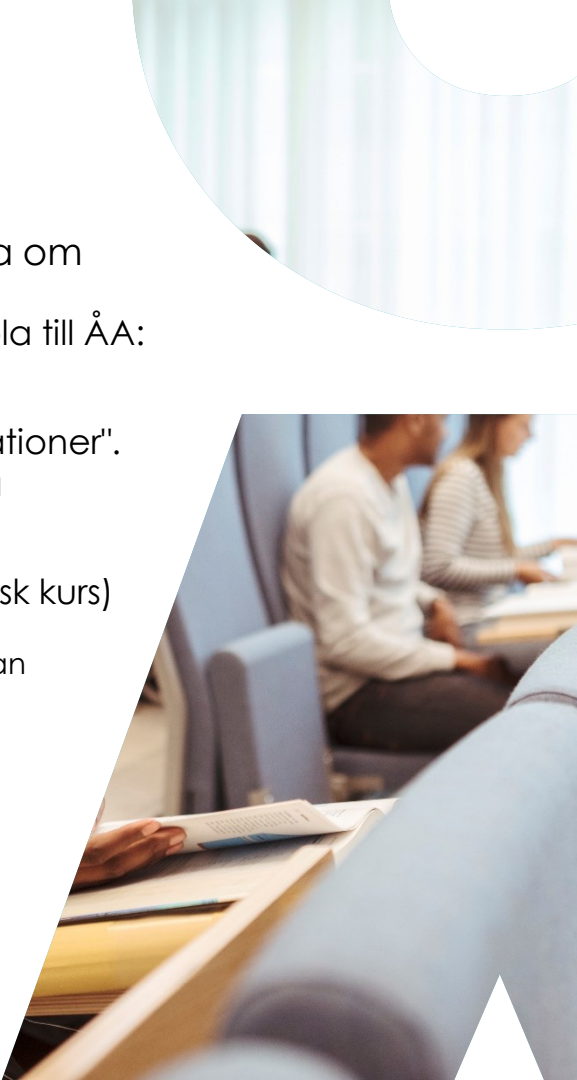
# Studier från tidigare

- Har du avlagt kurser på högskolenivå tidigare?
- Studieprestationer från ÅA:s ÖPU överflyttas utan ansökan, meddela om kurser till studievägledaren
- Du kan själv överföra dina studier avlagda vid en annan finländsk högskola till ÅA: Överföring av kurser avlagda vid en annan högskola via Min studieinfo:
  - 1. Du hittar alla dina studieprestationer i Min studieinfo, <https://opintopolku.fi/oma-opintopolku/> under "Mina studieprestationer".
  - 2. I "Dela mina studieprestationer" kan du välja de studier som ska tillgodoräknas.
  - 3. Skicka sedan länken samt information om hur kurserna ska tillgodoräknas (huvud- eller biämne, fria studier, ersätta obligatorisk kurs) till [tillgodorakning@abo.fi](mailto:tillgodorakning@abo.fi).

Endast kurser som motsvarar första årets kurser tillgodoräknas under första året. Resten kan tillgodoräknas senare/vid behov. Ta kontakt om det känns oklart!

**Mejla: [tillgodorakning@abo.fi](mailto:tillgodorakning@abo.fi)**

<https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Tillgodor%C3%A4kning.aspx>



## 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-studera/SitePages/Byte-av-examensniv%C3%A5.aspx>

Låt kunskap  bli ditt hem