

Utbildningsprogrammet i naturvetenskaper

Studieorientering 24.8.2026





Jan-Henrik Smått
Kandidatprogramsansvarig (KPA)
Aurum (3 vån)
Jan-Henrik.Smatt@abo.fi
tfn 040 5223318

Mia Eklund
Studievägledare
Astra, rum 1007
+358 504487892
studievagledning@abo.fi



Mentimeter

Logga in på menti.com på era
mobiltelefoner

Använd följande kod:

24.8.2026

Vad är naturvetenskap?

Wikipedia:

- Naturvetenskap är läran om den fysiska världen. Naturvetenskapen använder vetenskapliga metoder som beror på **empiriska mätningar** av uppställda hypoteser och försöker göra **teoretiska modeller** som så enkelt som möjligt kan förklara det som kan observeras, mätas och testas.
- Naturvetenskapen kan delas in i **Fysik, Kemi, Geovetenskap**, Biologi, (Astronomi) och (Medicin).
- **Matematiken** i sig är inte en naturvetenskap, eftersom den inte grundar sig på empiri, utan fungerar istället som ett **verktyg i forskningen**. Många nya fysikaliska idéer har föregåtts av att man på rent matematisk grund har förutsett vissa samband, som sedan har kunnat verifieras empiriskt.

Vad är KPA:s uppgift?

I praktiken fungerar jag som en länk mellan studeranden, lärare, undervisningsämnena samt forsknings- och utbildningsservice.

a) Bereda utbildningsplanen inför fakultetsrådsbehandling

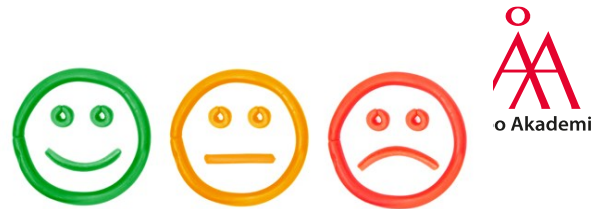
b) Verkställa fakultetsrådets beslut om utbildningsplanen:

- **koordinerar studiegången** per årskurs för examina
- **koordinerar undervisning och examination** i samråd med forsknings- och utbildningsservice som sköter schemaläggningen
- **är ansvarig för urvalsprov** och tar initiativ till uppgörandet av urvalsprovsfrågor, utse urvalsprovsbedömare och urvalsprovsansvariga
- **använder studentrespons** genom att analysera resultaten i samråd med ämnesansvariga, lärare och studerande och göra **förslag om förbättring** av undervisningen till fakultetsrådet.





Studentrespons



- Innefattar bl.a. kursutvärderingar, studenthälsans enkät, studieklimatsundersökningen, arbetslivsenkät, osv.
- Denna feedback används bl.a. för att hitta problem i kurser (t.ex. med genomströmningen), men oftast är fråga om små förbättringar som de olika lärarna i kurserna själva kan åtgärda.
- Den klargör också hur bra en kurs fungerar i en helhet och ifall något borde göras med kursen/helheten.
- **Studentresponsen är ett mycket viktigt verktyg! Utnyttja den redan från början!**



Kvalitetsuppföljning

Vid ÅA strävar vi till att ha en god lärandemiljö som ständigt kan förbättras:

- Det är viktigt att undervisningsplanerna fungerar (dvs. studiegången och studieschemana).
- Likaså att kursbeskrivningarna och kursernas lärandemål ska vara så tydliga som möjligt.
- Vi strävar till att ha gemensamma mål/rutiner inom naturvetenskaperna.
- Samtidigt ska undervisningen kunna kopplas till forskningen vid ÅA, samt ha relevans för arbetslivet.

Studentresponsen är mycket viktig!

Studiemotivation

- Bra att söka och finna sina rutiner i ett tidigt skede.
- Fundera ut vilken studieteknik som fungerar bäst just för dig.
 - Tips: <https://abofi.sharepoint.com/sites/intra-studera/SitePages/Studieteknik.aspx>
- Ett annat sätt som fungerar för vissa är att göra uppgifter tillsammans och där kan studiegrupper (även virtuellt) vara ett bra alternativ.
- Fråga gärna kurslärarna, egenlärare, tutorer, eller studierådgivarna.
- Vi är alla här för att hjälpa er!



Egenlärare

Geologi: Fredrik Strandman

Fysik: Oscar Henriksson

Kemi: Jan-Erik Lönnqvist och Thomas Sandberg

Matematik: Mikael Kurula och Christer Glader

- Ger råd gällande innehållet i studierna
- Hjälper till att planera studierna och göra upp en studieplan, t.ex. om du behöver studera i långsammare takt



Personal

- Dekan för Fakulteten för naturvetenskap och teknik: Reko Leino
- Prefekt för Institutionen för natur- och hälsovetenskaper (NHV) Ronald Österbacka
- Kandidatprogramansvarig (KPA) för naturvetenskaper: Jan-Henrik Smått
- Ämnesklusteransvariga:
 - Matematik: Istvan Prause
 - Fysik: Torbjörn Björkman
 - Geologi: Peter Österholm
 - Kemi (ämnesansvarig): Patrik Christoffer Eklund



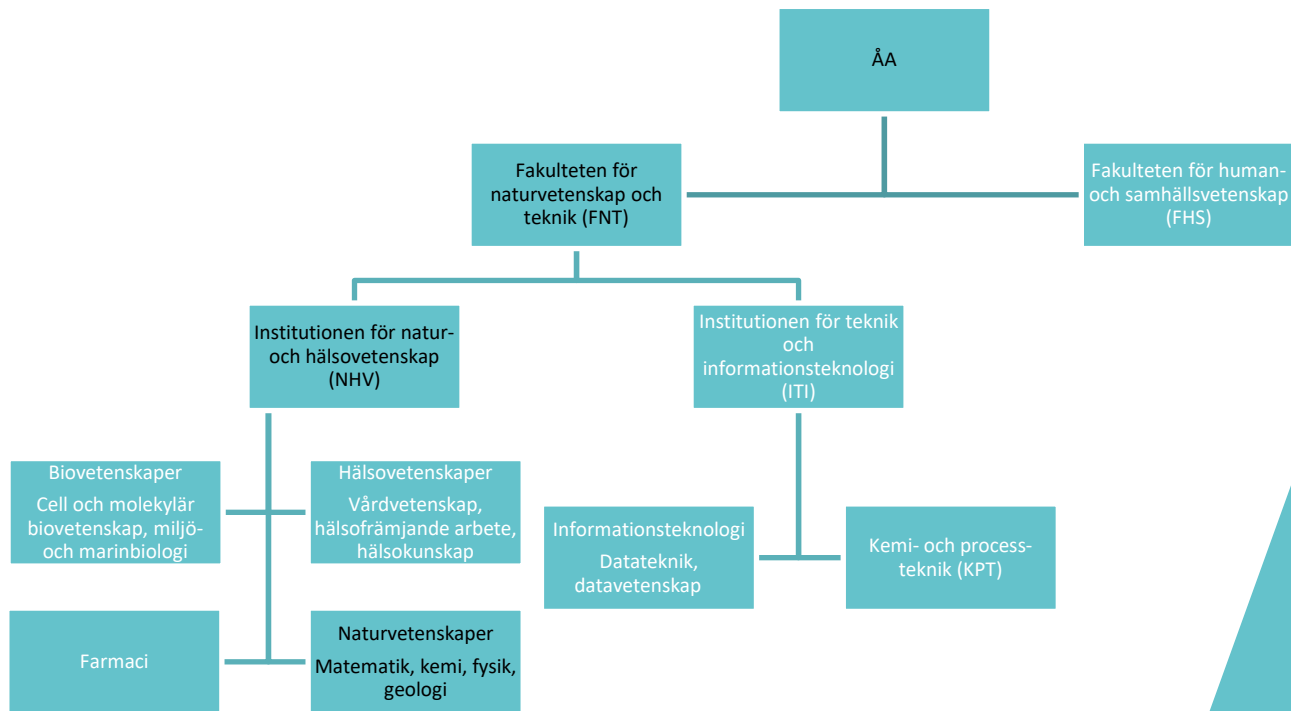


Byggnader

- **Aurum** (kemi- och processteknik, matematik, fysik, kemi, miljö- och marinbiologi, Turun yliopistos kemi)
- Arken (IT, språk)
- Biocity (biokemi, cellbiologi, farmaci)
- **Geohuset** (geologi)
- Kåren (studentkåren)
- Astra (studievägledarna)

I alla dessa hus utom Geohuset finns lunchrestaurang.

Fakulteter, institutioner, utbildningsprogram och ämnen



Du har fått studierätt för dessa två examina:

Kandidatexamen i naturvetenskaper (NaK)

- 3 år
- 180 sp (60 sp per år)
- Examensstrukturen:
 - Allmänna studier
 - Huvudämnesstudier
 - Grundstudier
 - Ämnesstudier
 - Språkstudier
 - Fria studier

Filosofie magisterexamen (FM)

- 2 år till efter kandidatexamen
- 120 sp (60 sp per år)
- Examensstrukturen:
 - Fördjupade studier
 - Specialiseringsmodul, tematisk modul
 - Vetenskaplig specialisering
 - Fria studier

Studietid och frånvaro

- Studietiden är enligt lag begränsad
- Den målsatta studietiden är 5 år för studier som leder till magisterexamen
- Studietiden får överskridas med 2 år utan särskild anhållan
- Extra studietid kan därefter beviljas på särskild anhållan
- Din studietid framgår i studieplaneringsverktyget Peppi
- Man har rätt att vara frånvarande 2 terminer utan särskild orsak
- Orsaker till frånvaro som inte påverkar studietiden (kräver intyg):
 - Militärtjänst eller värnplikt
 - Föräldraledighet

NaK-examen (180 sp, 3 år)

Kandidatarbete med seminarium (10 sp)		
Huvudämne, GS (25 sp)	Huvudämne, ÄS (40 sp)	Biämne • Ett långt 60 sp • Två korta 50 sp
Språk, färdigheter och kommunikation (15 sp)	Fria studier	Allmänna studier (30 sp)

Huvudämne

Huvudämnet är ett av följande ämnen:

- Fysik (ämneslärarlinje)
- Geologi och mineralogi
- Kemi (ämneslärarlinje)
- Matematik (ämneslärarlinje)

Grund- och ämnesstudier inklusive kandidatarbete 75 sp

Biämne

- **Ett biämne är alltid en fastslagen helhet!**
- Det är obligatoriskt att välja minst ett långt biämne (60 sp)
eller
- Två korta biämnena (å 25 sp).
 - Om du väljer två korta biämnena avlägger du 10 sp extra fria studier för att komma upp till samma antal studiepoäng som ett långt biämne.
- Det är möjligt att få ytterligare ett kort biämne att rymmas inom examen, beroende på hur du planerar dina studier.
- De allmänna studierna utgörs ofta av dina biämnena, men behöver inte göra det.

Biämne forts

- **Fysik:** Matematik är obligatoriskt som kort biämne. Inleds i period 1 första studieåret.
- **Matematik:** Tre linjer; Allmän, Försäkrings- och finansmatematik, lärarlinjen.
 - FF: tillämpad statistik, datavetenskap, nationalekonomi
- **Kemi:** Får väljas fritt. Börja ren nu första året, period 1.
- **Geologi:** Kemi är obligatoriskt som kort biämne och inleds i period 2 på första studieåret.
- **Ämneslärare:** Andra undervisningsämne som långt biämne och pedagogik som kort biämne i kandidatexamen.
 - Alla biämnena är inte undervisningsämnen.

Språk och kommunikation

- Andra inhemska språket (finska/svenska) 5 sp
 - Nivåtest i finska görs tillsammans torsdag 27.8
 - Svenska (för finskspråkiga)
- Främmande språk (engelska) 5 sp
- Akademisk framställning 5 sp

Allmänna studier, 30 sp

- Akademiska studiefärdigheter 5 sp hör till de allmänna studierna
- 25 sp kan väljas fritt bland grundstudierna i fysik, geologi, kemi, matematik, datavetenskap, biologi, biokemi, biovetenskap och geografi
 - Grundstudierna i ditt huvudämne räknas inte som allmänna studier
 - Kan vara enstaka kurser i ämnena eller bilda ett biämne
 - För matematiken och fysiken finns fler obligatoriska allmänna studier
- För ämneslärare räknas pedagogik till de allmänna studierna

Fria studier

- Består av kurser som får väljas (nästan helt) fritt från hela ÅA:s utbud eller kan vara andra högskolekurser.
- Antalet sp som räknas som fria beror på dina kursval. NaK-examen skall totalt bestå av 180 sp och då alla krav uppfyllts kan man fylla på med fria studier.

Ämneslärarlinjen

- De som i sin ansökan till studieplatsen vid ÅA kryssat för att de vill bli ämneslärare har fått information om praktiska arrangemang den 19.8.
- För att antas till lärarlinjen ska studerande först fylla i en bakgrundsblankett **(DL 26.8 kl.23.00)**. Efter att blanketten är inskickad tilldelas man en intervjutid för lärarlämplighetsprovet.
- Lärarlämplighetsprov ordnas 3-4 september på campus i Åbo.
- Den som klarar lämplighetsprovet antas till lärarlinjen, men har ändå rätt att ta examen enligt sin ursprungliga linje, om det känns bäst

Tutorernas program



Studiehandboken och rekommenderad studiegång

- ÅA:s studiehandbok: <http://studiehandboken.abo.fi/>
- Utbildningsprogram (kandidat+magister) -> Naturvetenskaper 2024-2027 -> Välj rätt huvudämne och eventuellt inriktning
 - Examensstrukturen, dvs vilka delar examen består av
 - Regler gällande vad som är obligatoriskt och valbart
 - Kursnamnen är länkar till kursbeskrivningen och årets kursversionsinfo (när och var kursen är schemalagd, vem som är lärare för den i år...)
 - Helheternas rubriker är länkar där du kan få mer information om helheten
 - Examens övergripande beskrivning och lärandemål finns under fliken "VISA BESKRIVNING"
 - Sökfunktion (namn eller kod)

Rekommenderad studiegång

- Det finns en **rekommenderad studiegång** för varje examen
 - Genom att följa den avlägger man kurserna i rätt ordning och har alltid rätt förkunskaper
 - Minimerar risken för kurskrocka
 - Begränsad studietid
- Vi rekommenderar att du läser ditt biämne redan första året!
- Alla kurser ges inte alla år
- Välj "VISA SCHEMA SOM PERIODER", "FÖRSTA LÄSÅRET" och "**INLEDER 2026**"

Rekommenderad studiegång, studiehandboken

Studiehandbok 2024-2027

Fysik, kandidatexamen i naturvetenskaper (2024-2027)

VISA STRUKTUR

VISA BESKRIVNING

Visa schema som läsår

FÖRSTA LÄSÅRET

INLEDER 2024

Visa schema som terminer

Visa schema som perioder

Grundstudier i fysik

Mekanik grundkurs

Vågor och fält grundkurs

	sp	1.p	2.p	3.p	4.p	5.p
	75					
	25					
	5	✓				
	5		✓			

Dessa kurser ska du gå period I

- Akademiska studiefärdigheter för naturvetare
- Första/de första kurserna i ditt huvudämne
- Det andra inhemska språket*
- Biämneskurs
 - Kemi och matematik påbärjar biämne
 - Fysik börjar med matematik som biämne
 - Ämneslärare anmäler sig både till kurs i andra undervisningsämne och pedagogiken
 - Geologi har två grundkurser i P1. Ingen biämneskurs
- *På torsdag gör alla med **svenska som skolbildningsspråk** ett språktest. Testet rekommenderar *Kurs i finska, Preparationskurs i finska* eller *Språkprov i finska*.
- *Du som har **finska som skolbildningsspråk** gör inte testet utan anmäler dig till kursen *Svenska som andra inhemska språk*. På kursens första tillfälle görs ett nivåtest
- Tutorerna hjälper dig att anmäla dig till period I-kurserna på torsdag (efter språktestet).
- Anmäl dig bara till kurserna i period I, vi gör resten inför period II tillsammans
- **Ta egen dator/tablet med till torsdagen test och kursanmälan!**

Studieplaneringsverktyget Peppi

- <https://student.abo.fi>, logga in med ÅA-användarnamn och lösenord
- **Min studieplan:** din individuella studieplan (ISP), dvs examenstrukturen. Här väljer du dina biämnen, fria studier och språk, anmäler dig till kurser och tenter samt ser dina vitsord.
- **Prestationsutdrag:** här ser du dina vitsord och eventuella kommentarer av läraren (t ex avhandlingens utlåtande). Elektroniska studieprestationsutdrag fås från funktionen E-INTYG i övre menybalken.
- **Kalender:** schemat/läsordningen, baseras på dina kursanmälningar
- **Profil:** dina person-och studierättsuppgifter. Läs igenom, redigera vid behov det du själv kommer åt, meddela studieregister@abo.fi om något du inte kommer åt att ändra själv är fel!
- **Terminsanmälan:** länk till Oili, där du gör närvaro/frånvarooanmälan nästa år
- **Korsstudier:** länk till information om hur man får studierätt för kurser som ges vid andra universitet
- **Kursutvärdering:** länk till kursutvärderingsverktyget, kurser du gått ska alltid utvärderas
- **Studera utomlands:** länk till information om utbytesstudier

Studieplaneringsverktyget Peppi

<https://student.abo.fi>

Studerandes arbetsbord

Välkommen till Peppi! Här kan du planera dina studier.
På intranätet kan du läsa mer om studier vid Åbo Akademi. Här kommer du till intranätet.

Notera att du kan se uppgifterna för dina olika studierätter (t.ex. kandidat, magister) genom att byta studierätt under ditt namn uppe i högra hörnet. Då du loggar in första gången ska du kontrollera dina person- och studieuppgifter under "Profil". Om du hittar fel som du inte kan redigera själv ber vi dig vara i kontakt med studieregister@abo.fi.
Tjänsten är mobilanpassad.



Min studieplan

Det här är din studieplan. Här kan du planera, schemalägga och modifiera din studieplan själv eller tillsammans med din egenlärare eller din studierådgivare.



Prestationsutdrag

I tjänsten ser du avlagda studieprestationer.



Kalender

Här ser du dina, lärares, kursers och grupper utrymmesbokningar i kalendern. Du kan också boka t.ex. studieutrymmen.



Profil

Här ser du dina uppgifter och inställningar.



Terminsanmälan

Här kan du göra terminsanmälan för läsåret. Anmälan för hela läsåret är öppen 1.5-31.8., och anmälan för vårterminen är öppen 1.12-15.1.



Korsstudier

Ansök om korsstudier vid annan finländsk högskola. Mera information hittar du här.



Kursutvärdering

Här kan du utvärdera de kurser som lärarna öppnat för utvärdering.



Studera utomlands

Ansök om studier utomlands. Mera information om studier utomlands hittar du här.

ISP

Val av kurser

Tidtabell

Meddelanden

Anmälningar

Tentamina

Medeltal: 4

Avlagda sp totalt: 5

Ladda ned prestationsutdrag (PDF)

Stäng alla



UTKAST

135 / 180 sp

▼	Huvudämnesstudier i kemi (välj alla)	(0) 80 / 75 sp
▼	Grundstudier i kemi (välj alla)	(0) 25 / 25 sp
* i	Kemiska ämnen och reaktionslära	5 sp
* i	Kemisk jämvikt och drivkraft	5 sp
* i	Atomstruktur och kemiska egenskaper	5 sp
* i	Organiska föreningar och reaktioner	5 sp
* i	Kemi och samhället	5 sp
▼	Ämnesstudier i kemi (välj alla)	(0) 55 / 50 sp
* i	Fysikalisk kemi	5 sp
* i	Oorganisk kemi	5 sp
* i	Analytisk kemi	5 sp
* i	Organisk kemi	5 sp
* i	Molekylär strukturanalys	5 sp

ISP:ens omfattning

135 / 180 sp



Huvudämnesstudier i kemi (välj alla)

80 / 75 sp



Grundstudier i kemi (välj alla)

25 / 25 sp



		260015.0 Kemiska ämnen och reaktionslära	Ingen bedömning	5		
		260017.0 Kemisk jämvikt och drivkraft	Ingen bedömning	5		
		260013.0 Atomstruktur och kemiska egenskaper	Ingen bedömning	5		
		260016.0 Organiska föreningar och reaktioner	Ingen bedömning	5		
		260014.0 Kemi och samhället	Ingen bedömning	5		
		Ämnesstudier i kemi (välj alla)		55 / 50 sp		
		KE00CK42 Fysikalisk kemi	Ingen bedömning	5		

Sök

matematikens grunder I

Sök

☒ Egna högskolan ☐ Korsstudier

Universitetets egna utbud

- Studiens typ
- Kurs (studieperiod) (2)
- Modul (1)
- Utbildningsprogram
- Utbildningslinjen för informationsteknologi (2)
 - Utbildningslinjen för kemi- och processteknik (2)
- Utbildningsområde
- Det naturvetenskapliga området (1)

Sökkorg

(1 studier valda) »

Töm korgen

För in de valda i planen

1 - 3 / 3

Ordna enligt kod Visa 25 resultat

Därtill bör följande grund- och ämnesstudier i matematik avläggas

30 sp Modul FNT2020BI_KPT_LARARE-CATEGORY-1007

Matematikens grunder I	Lägg till korgen
5 sp Kurs (studieperiod) MA00CK16	
Matematikens grunder II	Lägg till korgen
5 sp Kurs (studieperiod) MA00CK17	

Studerandes arbetsbord

Välkommen till Peppi! Här kan du planera dina studier.
På intranätet kan du läsa mer om studier vid Åbo Akademi. Här kommer du till intranätet.

Notera att du kan se uppgifterna för dina olika studierätter (t.ex. kandidat, magister) genom att byta studierätt under ditt namn uppe i högra hörnet. Då du loggar in första gången ska du kontrollera dina person- och studieuppgifter under "Profil". Om du hittar fel som du inte kan redigera själv ber vi dig vara i kontakt med studieregister@abo.fi.

Tjänsten är mobilanpassad.



Min studieplan

Det här är din studieplan. Här kan du planera, schemalägga och modifiera din studieplan själv eller tillsammans med din egenlärare eller din studierådgivare.



Prestationsutdrag

I tjänsten ser du avlagda studieprestationer.



Kalender

Här ser du dina, lärares, kurs- och grupps utrymmesbokningar i kalendern. Du kan också boka t.ex. studieutrymmen.



Profil

Här ser du dina uppgifter och inställningar.



Terminsanmälan

Här kan du göra terminsanmälan för läsåret. Anmälan för hela läsåret är öppen 1.5-31.8., och anmälan för vårterminen är öppen 1.12-15.1.



Korsstudier

Ansök om korsstudier vid annan finländsk högskola. Mera information hittar du här.



Kursutvärdering

Här kan du utvärdera de kurser som lärarna öppnat för utvärdering.



Studera utomlands

Ansök om studier utomlands. Mera information om studier utomlands hittar du här.

Moodle och Tuudo



- Moodle är den lärplattform som ÅA använder för materialdistribution och inlämning av uppgifter
- Ni går igenom hur man anmäler sig till kurser i Peppi och hur man loggar in i Moodle tillsammans med er egen tutor på torsdag. Ta med egen laptop/tablet till det!
- Tuudo är en mobil-app som kommunicerar med Peppi och visar schemat, lunchrestaurangernas menyer och olika säkerhetsmeddelanden
- I Tuudo finns ditt bibliotekskort
- Läs mer här: [Guide för Tuudo](#)

Jag går igenom studieplaneringsverktyget Peppi, intranätet och studiehandboken mer i detalj med er inför period 2.



Studievägledning

- Vad är studievägledning? T ex:
 1. Utredning av vilka kurser du ska gå om du har tidigare högskolestudier, tillgodoräkning, ersättning
 2. Frågor om vem du ska vända dig till i olika situationer
 3. Utexamineringsfrågor
 4. Råd gällande individuella arrangemang och stödformer vid funktionsnedsättning
 5. Om du vill diskutera problem i studierna
- De flesta ärenden (punkt 1-3) kan skötas helt via e-post till studievägledarnas gemensamma e-postadress studievagledning@abo.fi. Ni får oftast svar av mig. Går även att boka ett möte.
- (4) Om du har en funktionsnedsättning som du vill få beaktad i studierna ska du maila tillganglighet@abo.fi, så ger vi dig närmare instruktioner. Läkare-/psykologutlåtande behövs för att individuella arrangemang ska kunna ordnas. Stödundervisning ges inte vid universitet.
- (5) Ibland behöver man få prata med nån om studierna och man vill inte skriva känsliga saker till en gemensam e-postadress. Man når alla i personalen på förnamn.efternamn@abo.fi. Går bra att boka ett möte (i Astra eller zoom)

Tillgodoräkning

- Har du tidigare högskole-/universitetsstudier?
- Upp till hälften av examen kan bestå av högskole-/universitetsstudier som är avlagda tidigare, utanför en examen eller inom en annan examen på samma eller högre nivå
- Man anholder om att få kurserna tillgodo antingen som:
 - **inkludering av studier:** dessa utgör (en del av) dina fria studier i examen och förs in på basis av ett studieutdrag
 - **ersättning av obligatoriska/alternativt valbara studier inom ditt huvudämne:** görs på beslut av ämnesansvariga, då behövs både studieutdrag och kursbeskrivning
- Allt detta går att sköta via e-post: tillgodorakning@abo.fi
- Läs mer här: [Tillgodoräkning](#)

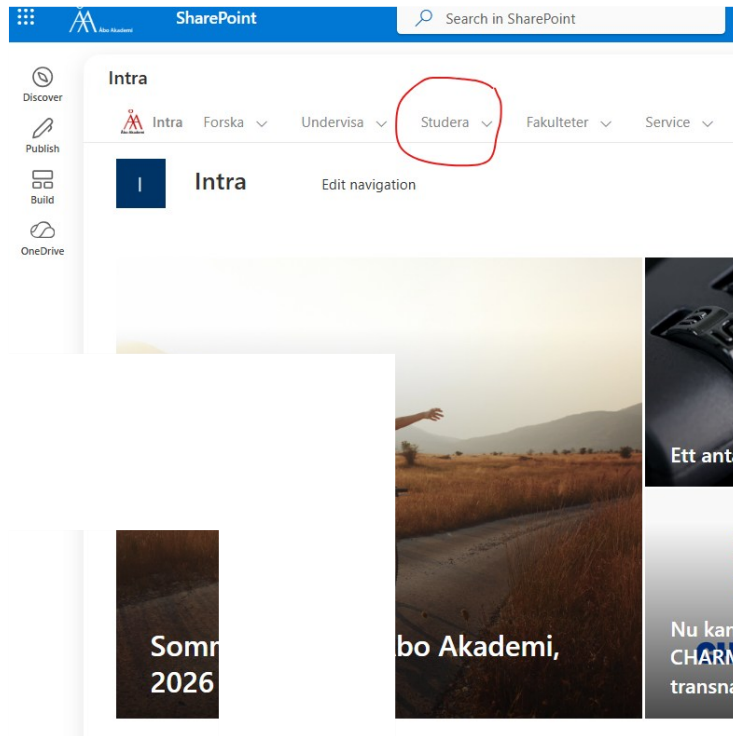
Nycklar, säkerhet och hälsa



- Du får en allmän ÅA-nyckel och en Aulum-nyckel. Om du väljer att gå på kurs som ges i Biocity kan du anhölla om att få nyckel dit.
- Du har rätt att gå in i låsta byggnader och rum om din studerandenyckel öppnar dörren. Se till att dörren stängs bakom dig. Kvällstid får du inte släppa in någon i huset som inte har egen nyckel!
- Studerandenyckeln öppnar ytterdörrarna till Aulum mellan kl 6 och 24
- Du kan boka föreläsningssalarna i Aulum efter föreläsningstid. Små grupprum kan du boka när som helst för 1-2 timmar. Bokningarna görs i studieplaneringsverktyget Peppi.
- I kursen Akademiska studiefärdigheter ingår undervisning i laboratoriesäkerhet. Du får inte delta i laborationer om du inte har klarat laboratoriesäkerhetstestet.
- Kom inte till campus om du är sjuk.

Viktiga nätsidor

- Studiehandboken: <http://studiehandboken.abo.fi/>
- Studieplaneringsverktyget Peppi, kurs- och tentanmälan: <https://student.abo.fi/>
- Åbo Akademis externa webb: <https://www.abo.fi/>
- Åbo Akademis intranät: <https://intra.abo.fi/> (kräver inloggning med ÅA-användarnamn). Informationen för studerande finns på fliken Studera.
- ÅA:s sidor för nya studerande: [Inled studierna | Åbo Akademi](#)
- Studieorienteringsmaterialet finns här: [Välkommen på studieorientering! | Åbo Akademi](#)

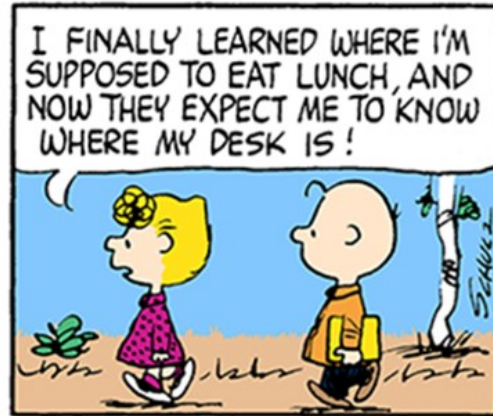


Kontaktuppgifter

- Använd gärna tjänstemailadresser:
 - Studievägledaren, Astra: studievagledning@abo.fi
 - Tillgodoräkning: tillgodorakning@abo.fi
 - Tillgänglighetsvägledaren: tillganglighet@abo.fi
 - Utbytesstudier: exchange@abo.fi
 - Språktjänster, Arken: spraktjanster@abo.fi
 - Studiepsykologen: studiepsykolog@abo.fi
 - Arbetsforum, CV-klinik, karriärvägledning, praktik, Astra: arbetsforum@abo.fi
 - ICT-service (IT-problem), Astra: helpdesk@abo.fi, tel: 02-215 4777
 - Biblioteket, Arken och Astra: biblioteket@abo.fi
- Tänk på att tjänstemailadresser läses av flera personer. Undvik känslig information i den första kontakten.
- Dina tutorer, din egenlärare, övriga lärare och personal: fornamn.efternamn@abo.fi fungerar i allmänhet

Till sist några må bra-tips

- De flesta nya studerande söker vänner just nu, isolera dig inte!
- Ät regelbundet, utnyttja studentlunchen och late lunch-möjligheten i Aurum. Den är mycket prisvärd!
- Försök ha en fungerande dygnsrytm
- Festa ansvarsfullt
- Lär känna dig själv – vilken tid på dygnet pluggar du effektivast? Utnyttja den tiden till fullo, och planera in roliga saker andra tider.
- Att flytta hemifrån, inleda akademiska studier och sakna gamla sammanhang är tufft – var snäll mot dig själv!



Lycka till med studierna!

