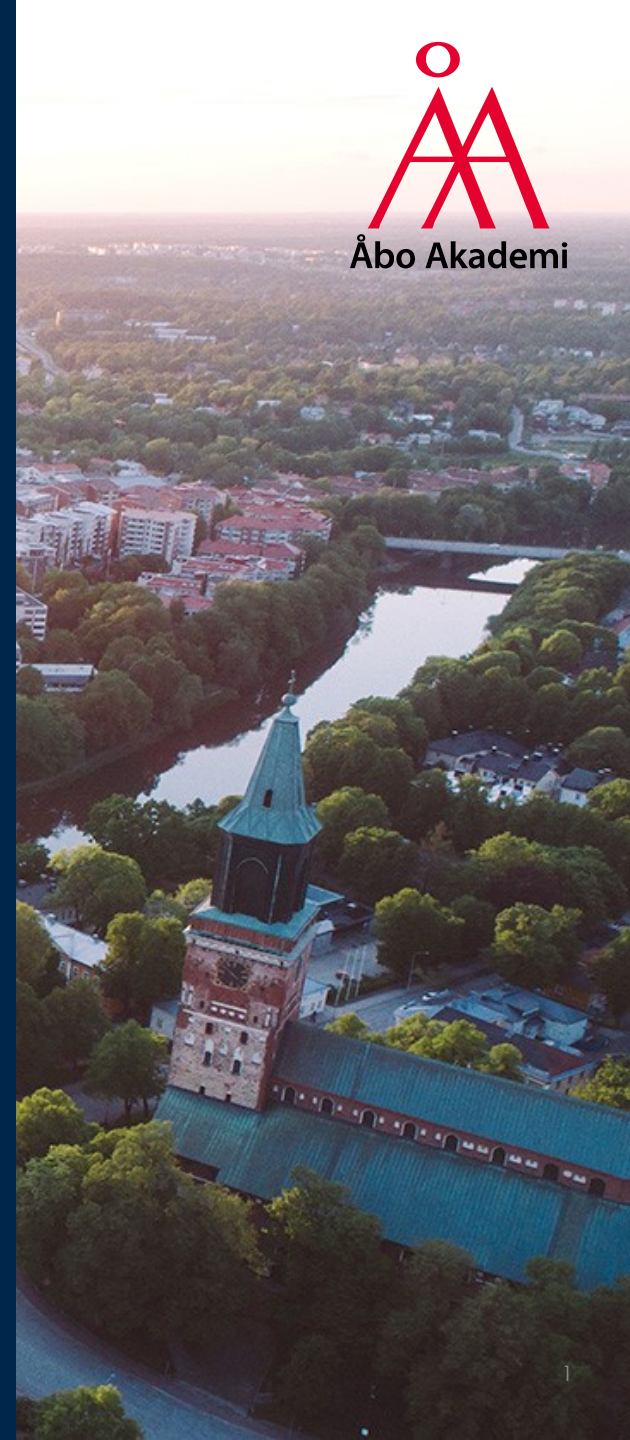


# Examensstruktur och studieplanering

Icca Krook, studiechef, Ludwig Nyman, studierådgivare,  
Mikaela Heikkilä, kandidatprogramansvarig  
Anna von Knorring, studierådgivare  
27.8.2024



## 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 vägkarta 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?



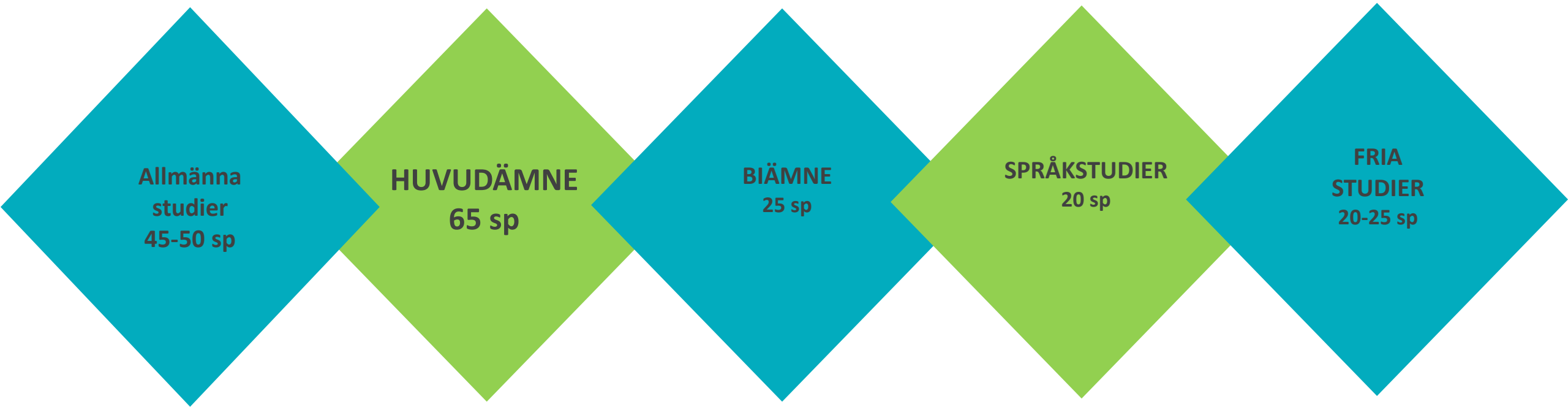
Tillgänglighet  
och stöd




# Examensstruktur

---

# Kandidatexamensstruktur



- Fungerar som **en ram** för examen och studierna
- Examenstrukturen 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)**

Är det  
brådskande  
att veta vad  
man vill ha  
som huvud-  
och biämne?

## 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.** 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 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> Biämnen och andra studiehelheter  
<https://studiehandboken.abo.fi/sv/biamnen-och-andra-studiehelheter/18103?period=2024-2027>
- 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**

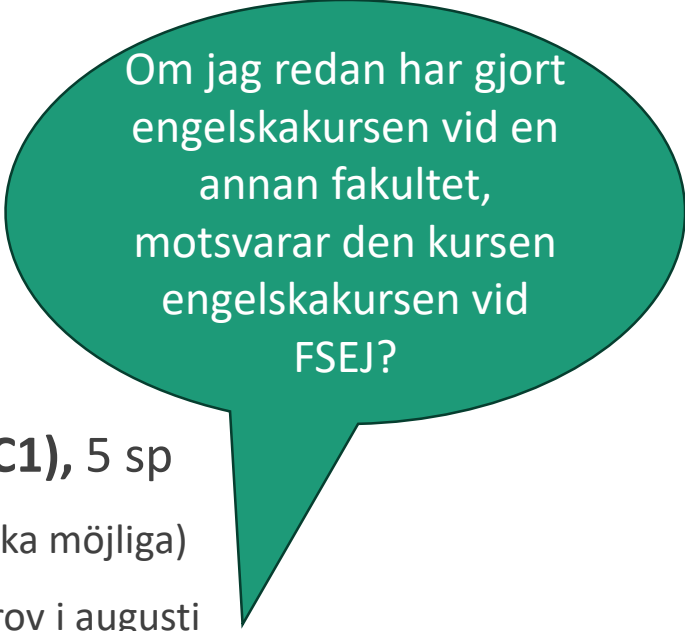
- Oftast engelska (NB! även spanska, franska, tyska möjliga)
- Minst E i studentengelskan > ersättande språkprov i augusti

**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 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 vid FSEJ?

Totalt 20 sp fördelat under tre år!

# Svenska som andra inhemska språk

## \*\*\*Ersättande prov i svenska\*\*\*

Plats: Arken Armfelt (A102) ARK-A102

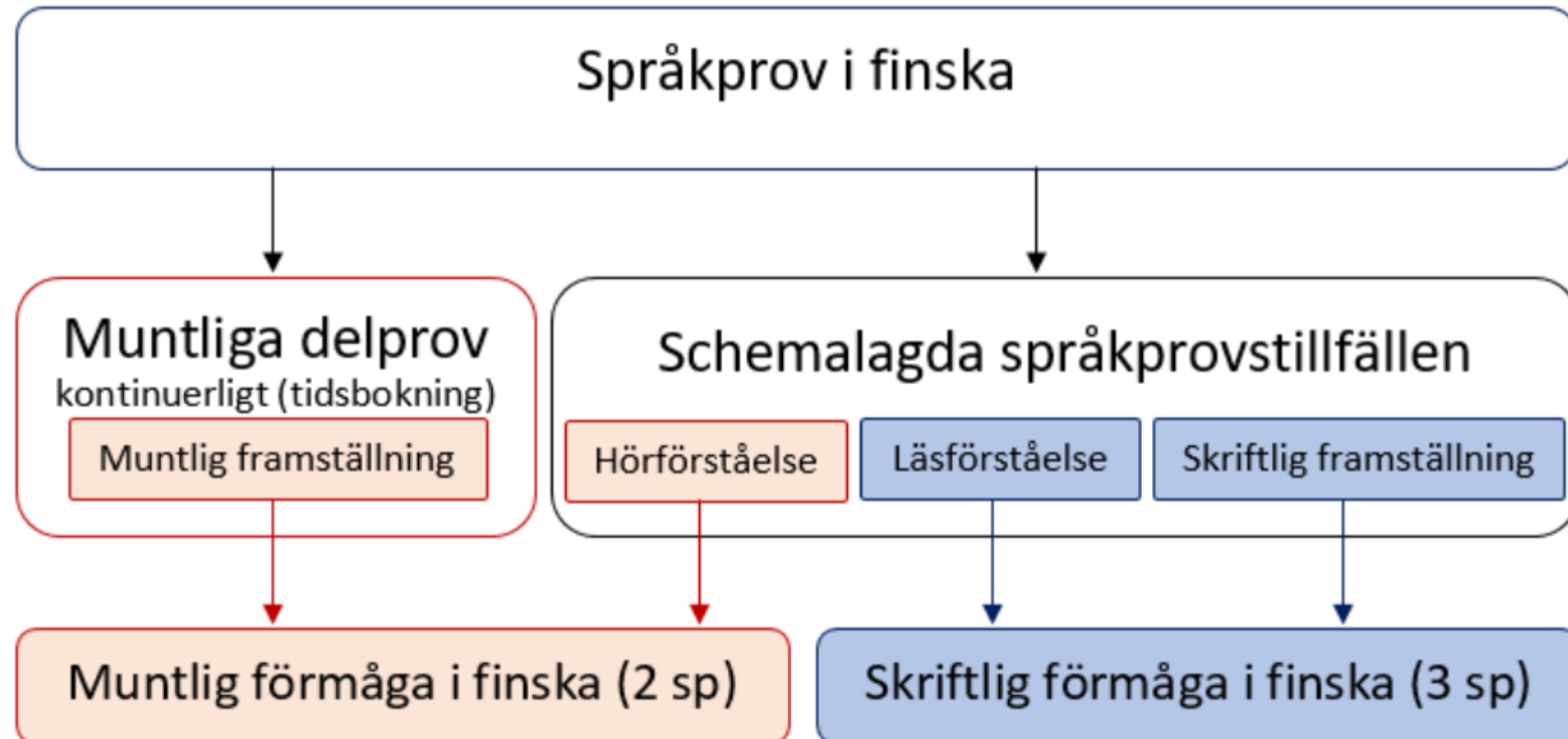
Tid: **Måndag 2.9.2024 kl 8.15**

- **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.
- CS00CN14-3008 Svenska som andra inhemska språk, inskrivna examensstuderande: 02.09.2024 - 18.12.2024
- CS00CN14-3009 Svenska som andra inhemska språk, inskrivna examensstuderande: 02.09.2024 - 18.12.2024

# Finska: Avläggs som kurs eller ersättande språkprov+intervju

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

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



**Kurs** i finska – endast på vårterminen!!

Preparationskurs i finska finns både höst och vår

**CS00CS26-3001 Kurs i finska, FSEJ**

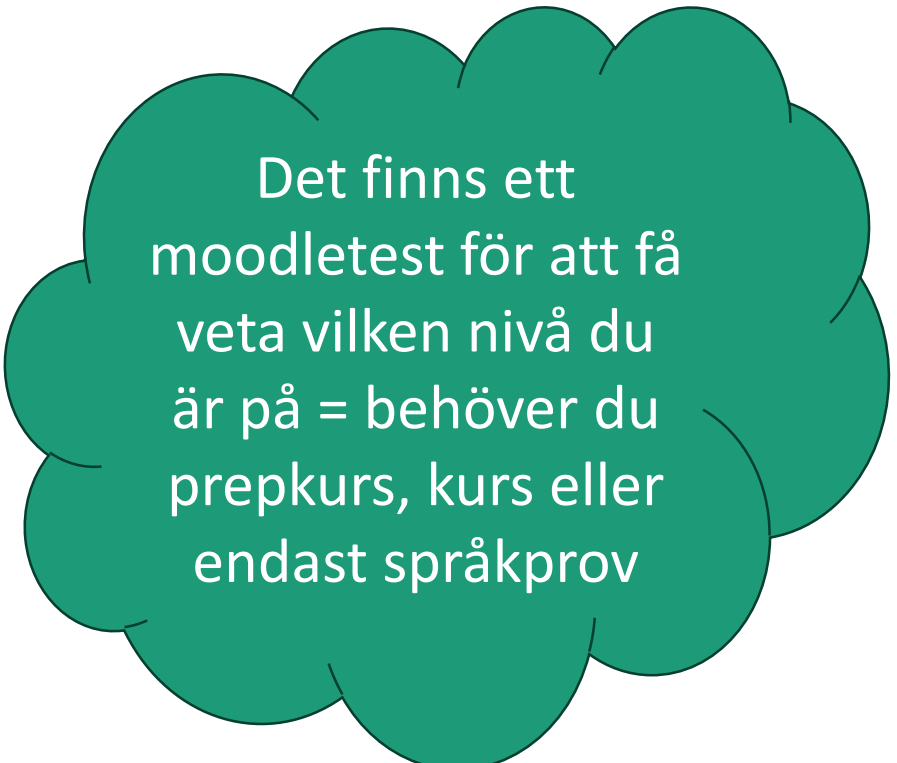
**13.01.2025 - 28.04.2025**

**922729.0-3014 Finska preparationskurs**

**04.09.2024 - 18.12.2024**

**922729.0-3015 Finska preparationskurs**

**13.01.2025 - 29.04.2025**



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

# Språkprov i finska 2024-2025

- Fredag 25.10.2024 kl. 9.15 **Anmälning senast 18 oktober**
- Fredag 14.2.2025 kl. 9.15 **Anmälning 1.1–7.2**

Muntlig del ordnas separat!

Anmäl dig, läs mera - 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

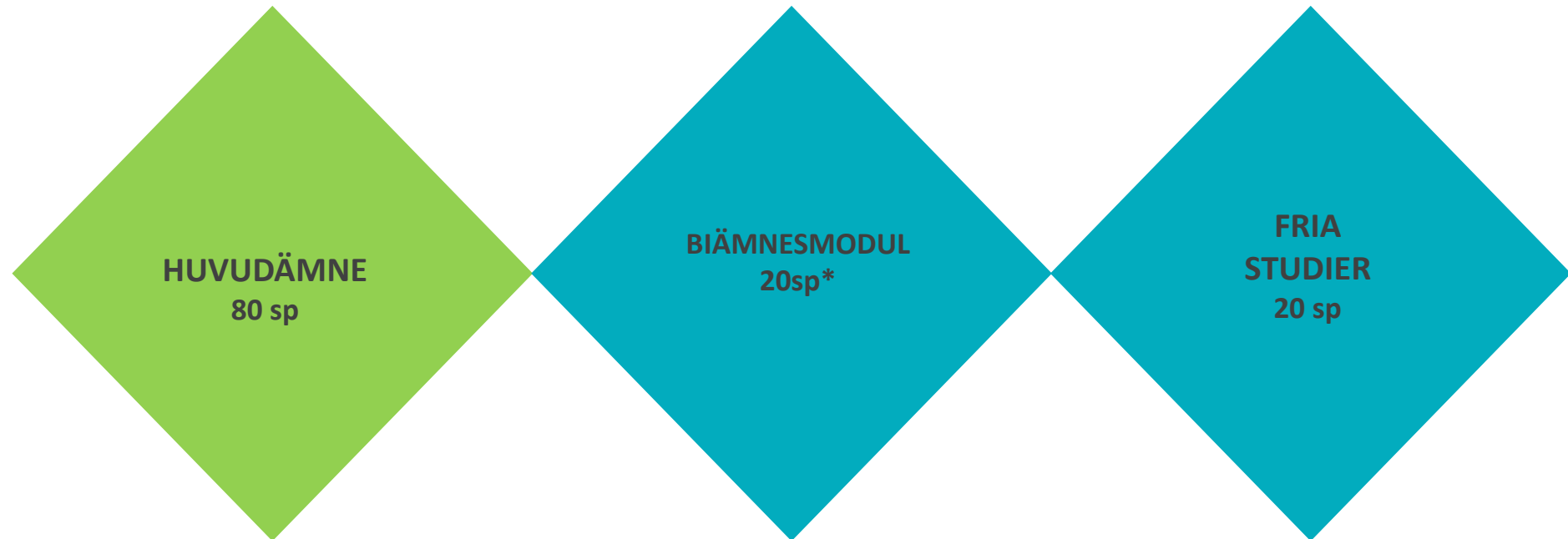
• Kan vara t.ex. :

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



När  
behöver  
man välja  
kurser i fria  
studier?


# 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?





# Verktyg för studieplanering



Kandidatprogram

Magisterprogram

Utbildningsprogram

(kandidat+magister)

Biämnena och andra studieenheter

Språk och kommunikation

Doktorandprogram



# Studiehandbok 2024-2027

## Utbildningsprogram (kandidat+magister)

[Examenstrukturer, kursbeskrivningar, föreläsningstider](#)

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

Intra &gt; Undervisa &gt; Digital undervisning &gt; Distans- och hybridundervisning

Intra Forska Undervisa Studera Fakulteter Service Anställning Om oss IN EN

U Undervis

+ New Send to

# Intranätet: Mina verktyg

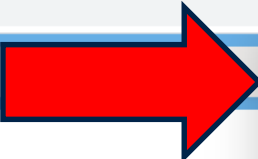
 This page in English

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 åtgärder](#)




- 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](mailto:fsej-studieradgivare@abo.fi).


# FSEJ:s Intranät


 Behörigheter


 Betyg - Slutför studierna


 Biämnerna


 Egenlärare


 JOO-studier


 Kandidatavhandling


 Magisteravhandling


 Praktik och studentaktivitet


 Rekommenderad studiegång


 Sommarstudier


 Stipendier för ekonomistuderande


 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

Var ser jag mitt studienummer?

## 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 överferts 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](mailto: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 gruppers utrymmesbokningar i kalendern.



### Profil

Här se du dina uppgifter och inställningar.



### Terminsanmälan 2020-2021

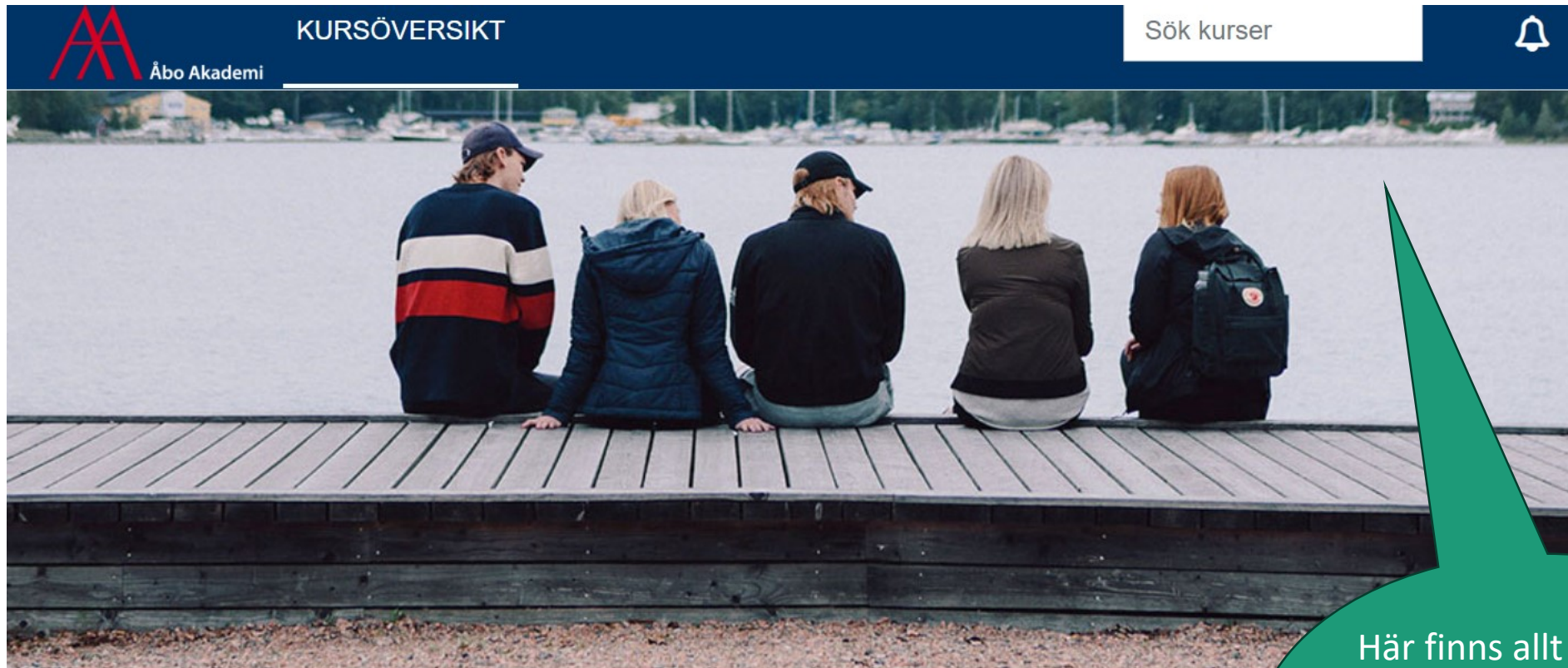
Här kan du göra terminsanmälan för läsåret 2020-2021. Terminsanmälan bör göras senast 28.8.2020 kl. 15.00.



### JOO-studier

Ansök om JOO-studier vid annan finländsk högskola. Mera information hittar du på [här](#).

# Moodle – kurshemsidor, ämnens infosidor, praktikrapport, tenter



## Kursöversikt

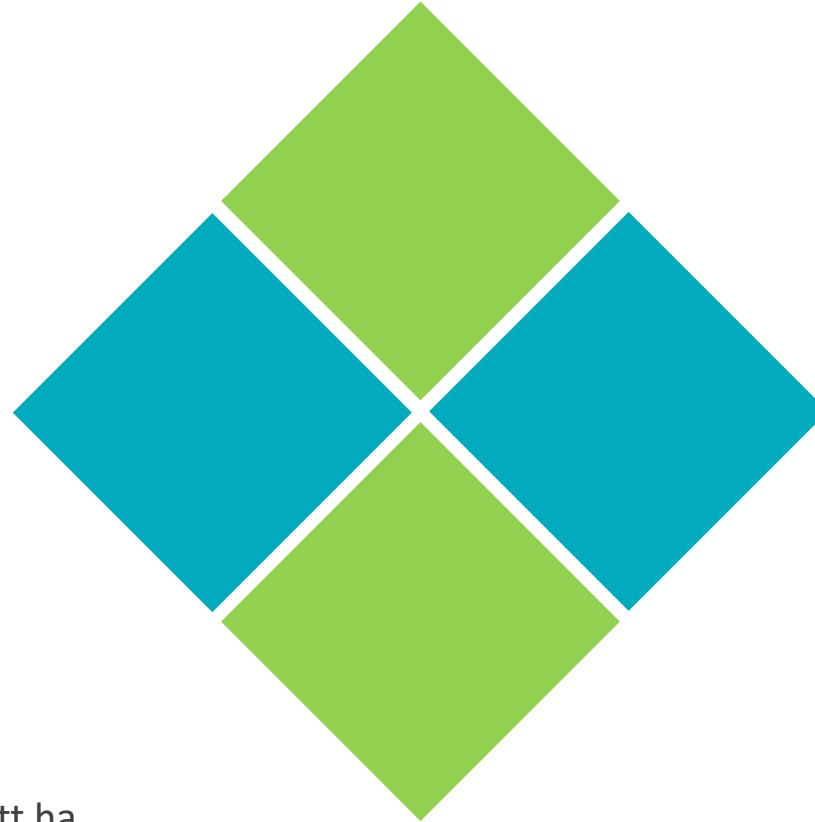
Senast besökta kurser

Här finns allt viktigt om kursen samlat, ofta också kurslitteratur, och här lämnar du in inlämningsuppgifter

# 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

Vad brukar en tent bestå av?

## Sommartent vid FSEJ

- Ordnas i juni



## ÅA-mejl /Outlook Web App (OWA)

under **mina verktyg** på intran eller

<https://exchange.abo.fi>

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**

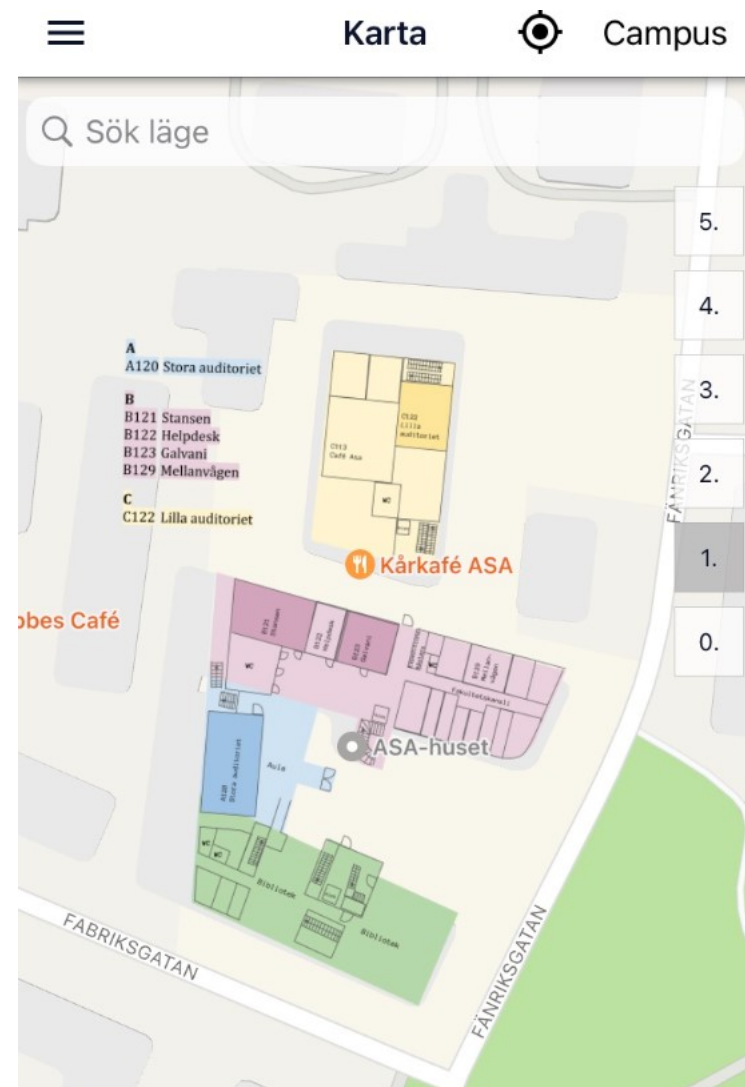
Vidaresänd e-post genom att gå till: <https://Selfservice.abo.fi>: välj *Vidaresänd e-post*

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



# 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.



# 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](https://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

# *Datasäkerhet:* Multifaktoraутentisering, 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**

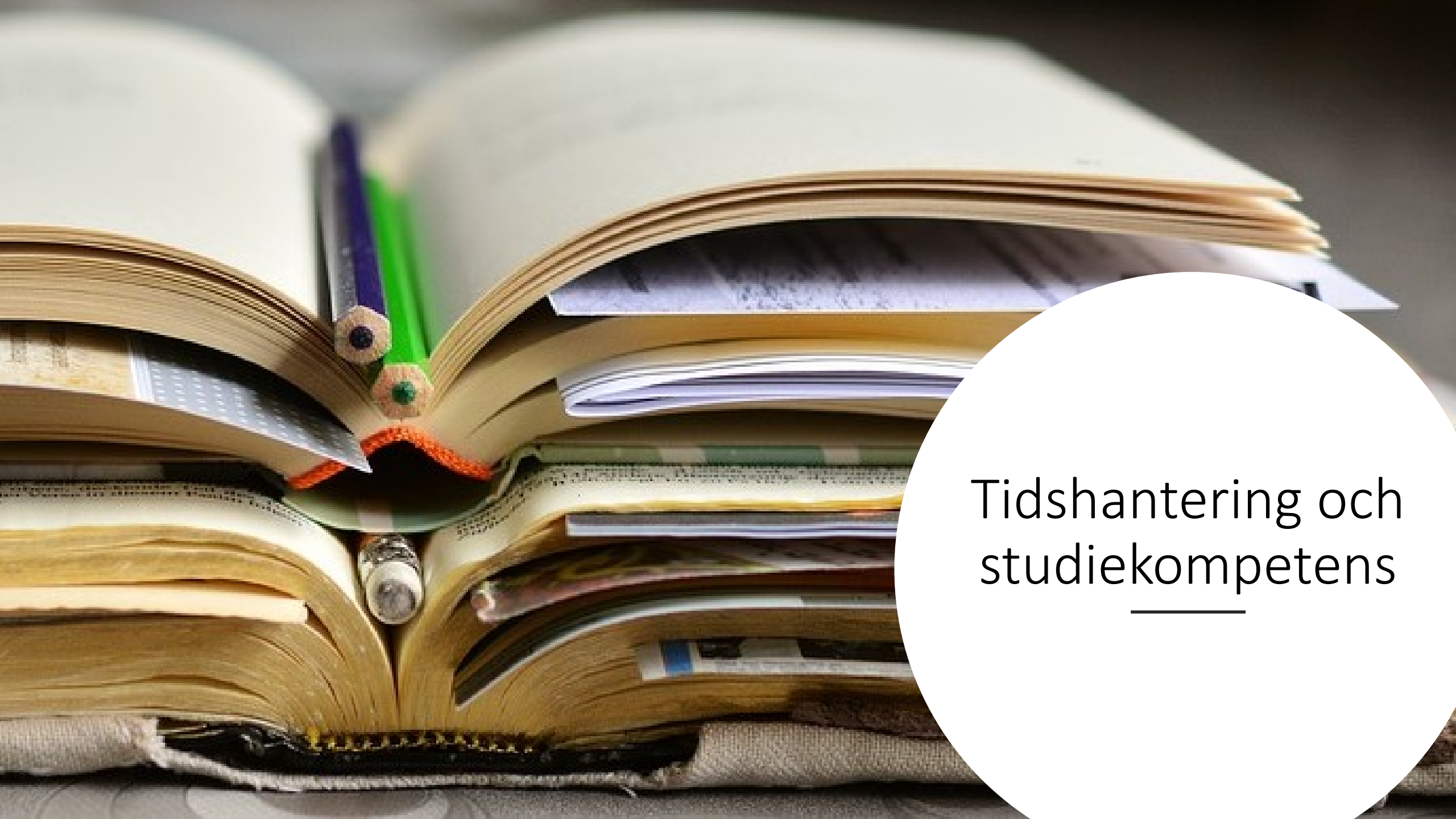
- Din studieplan och examensstruktur
- Kursanmälan, val av kurser
- Schema
- Tentanmälan
- Avlagda kurser

## ❑ **Moodle.abo.fi**

- Kursers hemsidor, med föreläsningmaterial 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  
studiekomp~~e~~tens

---

# 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 frånvaroaanmäla sig för det första läsåret utan särskild orsak)

- +

- Obegränsad tid: militärtjänstgöring och föräldraledighet

- → Anhåll om förlängd studietid – 1-2 år

Hur många  
kurser går  
man per  
läsår?



## 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 2024-2025

Vecka 35: 26-30.6.2024

Studieorientering för nya studerande

## Undervisningsperioder

Läsåret 2024–2025

Period 1: vecka 36-43 (8 veckor) 2.9-25.10.2024

Period 2: vecka 44-51 (8 veckor) 28.10-20.12.2024

Period 3: vecka 2-11 (10 veckor) 7.1-14.3.2025

Period 4: vecka 12-21 (10 veckor) 17.3-23.5.2025







# 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 2.9.	tisdag 3.9.	onsdag 4.9.	torsdag 5.9.	fredag 6.9.
Hela dagen					
8.00					
9.00	8.15 - Ersättande prov i svenska, alla fak				
10.00	10.00 - Grundkurs i mikroekonomi NE000	10.00 - Grundkurs i statskunskap 375007			10.00 - Akademiska studiefärdigheter för
11.00					
12.00					
13.00	12.30 - Grundkurs i sociologi: Samhället AsaA120	12.30 - Grundkurs i mikroekonomi NE000 ARK-A102	12.30 - Grundkurs i sociologi: Samhället AsaA120	12.30 - Grundkurs i statskunskap 375007 AsaA120	
14.00					
15.00					

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!

Veckoplan för en vanlig vecka i period 1

Mina målsättningar för **studierna** den här veckan:

1. Gör klart tema 5 i NE. Börja på med tema 6.
2. Gör inlämningsuppgift i sociologi.
3. Läsa på tent i Statskunskap.

Mina målsättningar för **övriga aktiviteter** den här veckan:

1. Motionera.
2. Träffa vänner.
3. Unna mig sovmorgon och egentid.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7.00	VÄCKNING	VÄCKNING	VÄCKNING	VÄCKNING	VÄCKNING		
8.00	Självstudier (NE)	National-ekonomi	Självstudier (ASF)	Självstudier (SK)	Självstudier (Sociologi)		
9.00	Självstudier (NE)	National-ekonomi	Självstudier (ASF)	Självstudier (SK)	Självstudier (Sociologi)		
10.00	Självstudier (SK)	Sociologi	Statskunskap	Sociologi	Självstudier (NE)	VÄCKNING	VÄCKNING
11.00	Självstudier (SK)	Sociologi	Statskunskap	Sociologi	Självstudier (NE)		
12.00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	Självstudier (NE)	
13.00	Statskunskap	Självstudier (NE)	Självstudier (SK)	Självstudier (Sociologi)	Självstudier (NE)	Självstudier (NE)	
14.00	Statskunskap	Självstudier (NE)	Självstudier (SK)	Självstudier (Sociologi)	Självstudier (NE)	Självstudier (NE)	
15.00	Självstudier (Valfritt)	Självstudier (NE)	Självstudier (Valfritt)	Självstudier (NE)	Självstudier (Valfritt)		
16.00	Självstudier (Valfritt)	Självstudier (NE)	Självstudier (Valfritt)	Självstudier (NE)	Självstudier (Valfritt)		
17.00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG		
18.00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID		Vecko-planering

# 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!

# Faktorer som stöder studief framgång

(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 nde**
- 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.

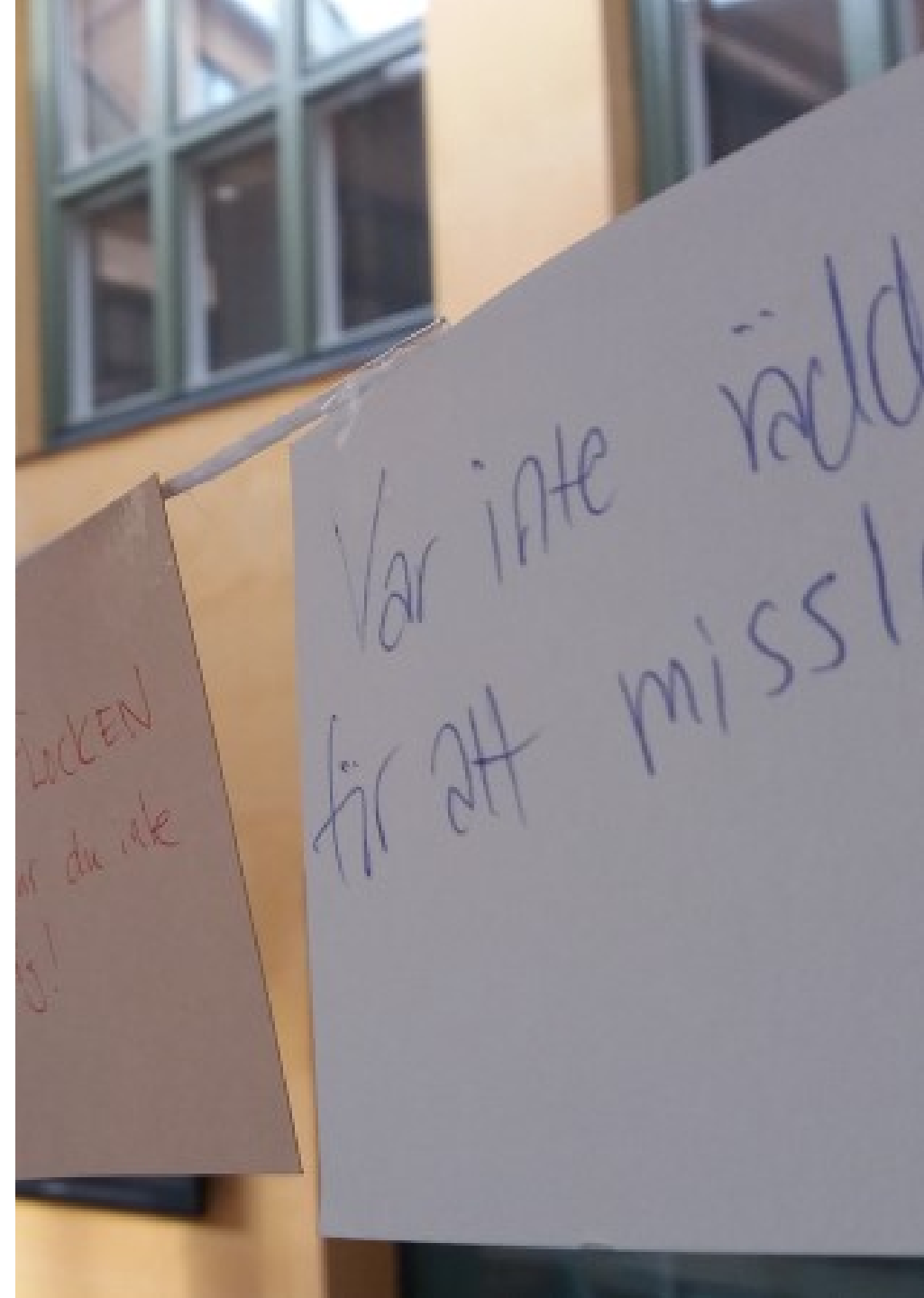
# Tänk dig dina kurser som motsvarigheter till projekt i arbetslivet

- 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 (Anna von Knorring vikarierar 19.8-13.9)**, ASA B136
  - PK+PM-studerande
    - Studieplanering, allmänna frågor, Peppi
  - Studierådgivare **Ludwig Nyman**, ASA B140
    - Studerande antagna till magisternivån (PM)
    - Betyg, allmänna tenter, marknadsföring
  - Studiechef **Icca Krook**, ASA B133
- **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 2025





# 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



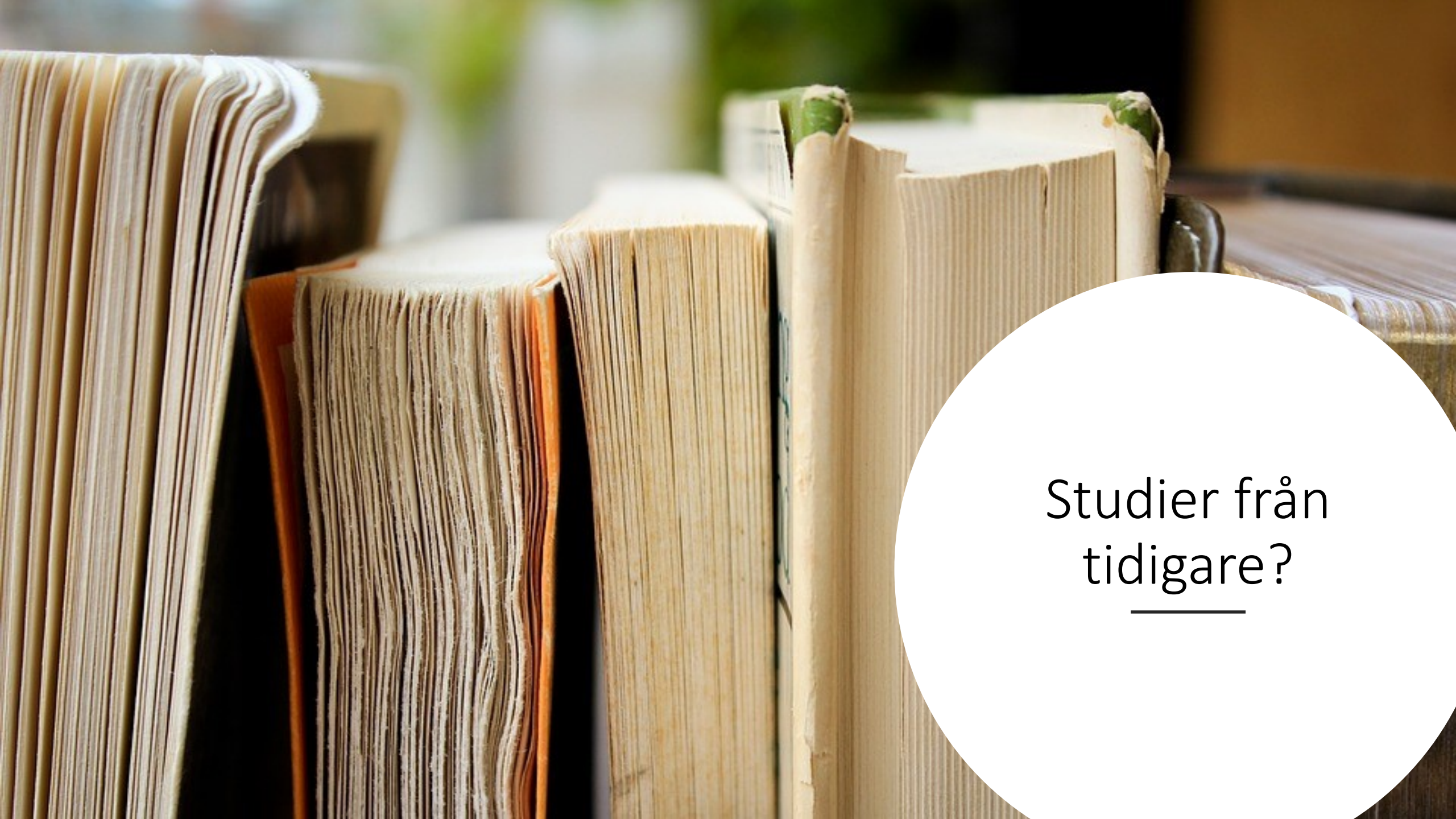
## Fördela upp litteraturen

- 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](mailto: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 studiechef Icca Krook**, så kan hon ge mera information.



Tillgänglighet  
och stöd

---

# Tillgänglighet i studierna

- Åbo Akademi försöker i mån av möjlighet beakta funktionsvariationer i studierna
- Stöd i frågor om inlärning, 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 Lustedt, 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

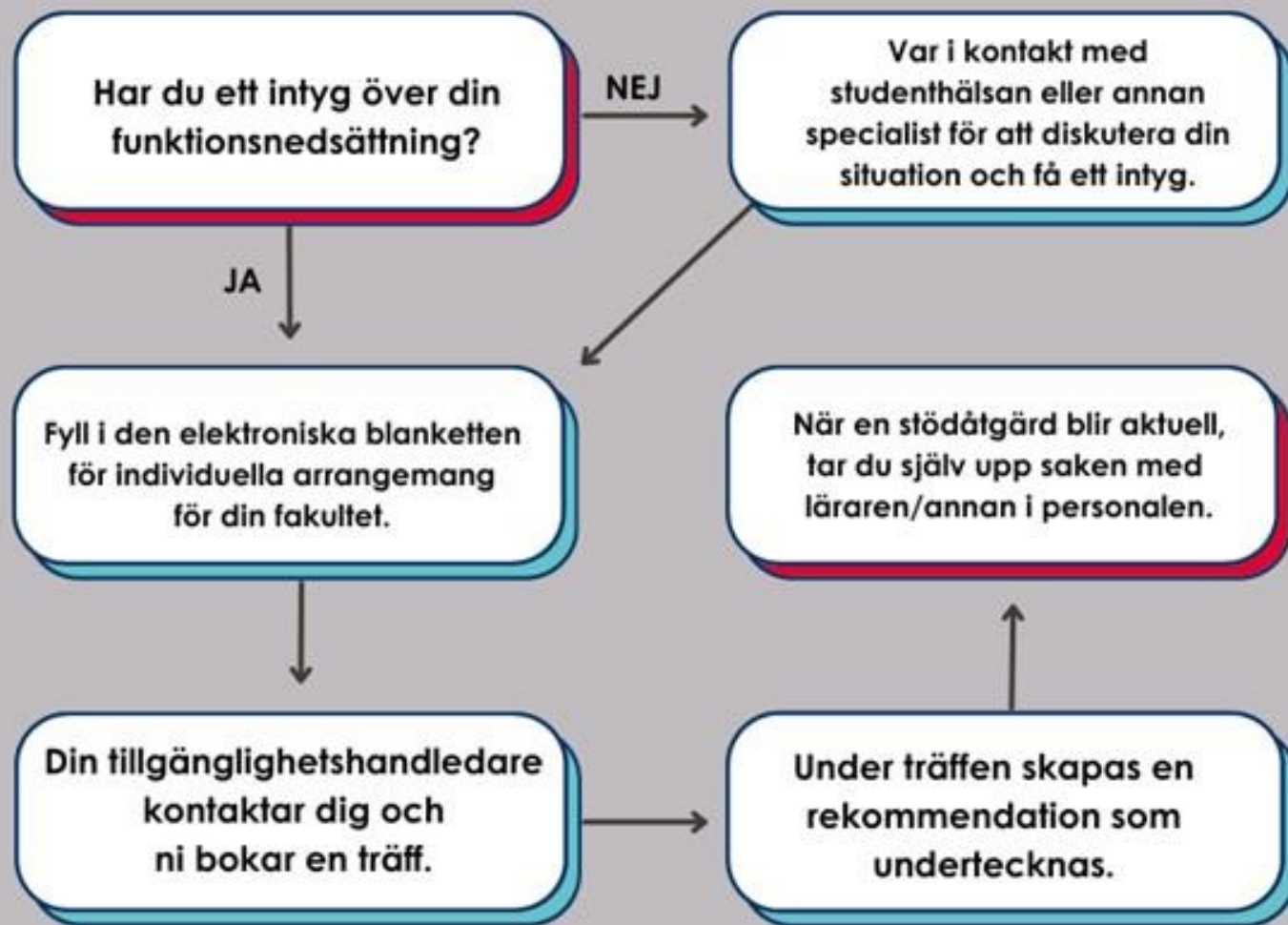
- Förlängd tentamenstid (OBS! **meddela alltid kursansvarig en vecka innan tent** om behovet!)
- Alternativa examinationsformer
- Förlängd lånetid på biblioteket

## 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/](http://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](#)
- > [TREVLIKA STUNDER](#)
- > [AVSLAPPNING](#)
- > [MINDFULNESS](#)
- > [AVSLAPPNINGSOVNINGAR](#)

DELA

🐦 TWITTER

✕  
Kaipaatko apua?  
Klikkaa tästä!





# Stöd vid Studentkåren/ÅAS

- ÅAS har två [trakasseriombud](mailto:trakasseri@studentkaren.fi) (mejladress: [trakasseri@studentkaren.fi](mailto: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.

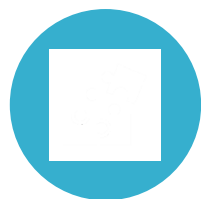
källa: <https://www.studentkaren.fi/2022/06/det-ska-kannas-tryggt-for-alla-att-studera-och-jobba-pa-aa/>

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

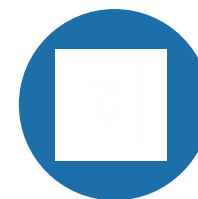
# Sammanfattning - och några tips inför studiestarten



Var nyfiken på dig själv och andra!



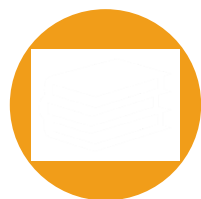
Skapa vardags- och studierutiner.



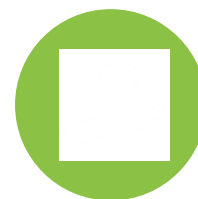
Ta pauser från sociala medier.



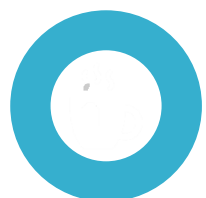
Gör upp regler för hur ni bemöter varandra i tutorgruppen. Behandla alla respektfullt!



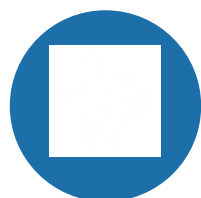
Det tar tid att lära sig nya saker – du är i en helt ny situation!



Ta emot stöd och be om hjälp vid behov.



Kom ihåg att belöna dig för utförda studieuppgifter!



Och kom ihåg att ha kul också!



ta en uppgift åt gången  
gå utanför din comfortzon  
fråga om något är oklart  
njut av studiestarten  
oroa dig inte  
det går nog bra  
var öppen för allt  
kämpa bra  
gå de bästa av situationer  
allt kommer att lösa sig  
lyka till med studierna  
träna och plugga  
woow  
allt ordnar sig  
vi alla är i samma sits  
ambition  
team-work  
networking  
det löser sig  
ansvar  
vara positiv  
du är en beast  
ha roligt  
de blir nog bra  
aktiv  
njut  
våga  
ta det lugnt  
you can do this  
planera  
ta vara på tiden  
lägg upp schema  
de går bra  
ambition  
team-work  
networking  
vara positiv  
take it easy  
be strong  
fokusera  
det går bra  
njut  
våga  
kämpa  
u got this  
allt blir bra  
planera  
dethär blir bra  
fokusera  
satsa  
vila  
kämpa på  
hejja  
de går nog bra  
ett ord  
just do it  
avstressa  
förläng  
kämpa  
stressa int  
hejja  
satsa  
de löser sig  
motivation  
socialisera  
du är bäst  
budget  
kämpa hårt  
ge allt du har  
stressa int  
hejja  
satsa  
de löser sig  
motivation  
socialisera  
du är bäst  
budget  
kämpa hårt  
kör hårt  
positiv  
hejja  
ett till ord  
det kommer gå bra  
socialisera  
du är bäst  
budget  
kämpa hårt  
du fixar det här mannen  
va dig själv  
hälsa på varann  
skippa comfortzonen  
de löser sig alltid  
kämpa snart är det jul  
du är bäst ingen protest  
du e din egen lyckas smed  
varannansupvarannanplugg  
lågt vitsord är igenom  
våga testa på nya saker  
sloy kings and queens  
stress ökar prestationen