








# MITÄ KUU- LUU?

- mietin tässä, miten saisin harjoittelupaikan... → 
- ai #!\*%#!, hammasta vihloo! → 
- nyt kyllä tarvitsisin hetken hiljaisuutta → 
- selkä on ihan jumissa, pitäisi päästä jumppaan → 
- hyvää kuuluu, oliskohan jossain kivat kemut? → 
- opinnot takkuilee, en tiedä mitä tekisin → 
- miten sitä kesäopinnotukea saikaan? → 

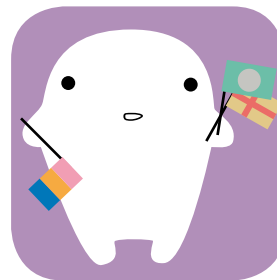
# Hei!

Opiskelun ohessa on tärkeää pitää itsestä hyvää huolta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on opiskelujaksamisen A ja O. Kädesäsi olevasta Mitä kuuluu? -oppaasta saat tietoa Lapin yliopiston ja sen sidosryhmien tarjoamista hyvinvoinnin palveluista.

Mukana hyvinvoinnin edistämistyössä ovat Lapin yliopiston ylioppilaskunta, Korkeakoululiikunta, Ylioppilaiden terveyden-

hoitosäätiö (YTHS), Opintoneuvonta- ja opintopsykologipalvelut, Työelämä- ja rekrytointipalvelut sekä Rovaniemen seurakunnan opiskelijatyö.

Toivomme, että oppaasta on apua, ja että hyödynnät tarjolla olevia palveluita rohkeasti.



# Hi!

As a student, it is very important to take care of yourself mentally and physically. To make things easier we have made this guide named *Mitä kuuluu?* which helps you to find welfare services that are available for the students.

**In this guide** you'll get information from Student Union (LYY), about the sport activities for students, Finnish Student Health Service, Student Services and Student Services psychologist, Career Services and Student work of The Evangelical Lutheran Church in Rovaniemi.

**Student Union's** main priority is to support student's welfare for example with different kinds of cultural and sport activities.

→ [www.lyy.fi](http://www.lyy.fi) in English

**Finnish Student Health Service** is the place to go when you need for example doctoral assistance. → [www.yths.fi](http://www.yths.fi)

**Student Services and Student Psychologist** are there for you when you need help with

general guidance or study issues for instance.

→ [www.ulapland.fi](http://www.ulapland.fi) in English

**Career Services** main function is to facilitate graduates' employment. Career Services provides for example information on open vacancies and offers career counselling.

→ [www.ulapland.fi](http://www.ulapland.fi) in English

**The church of Rovaniemi** provides several kinds of services including "silent room" in the facilities of the University every Thursdays.

**To find** these services from the campus please check out the map from centerfold. We hope this guide helps you and you will take advantage of the services.







# YTHS Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

**HYVINVOINTI = Oikea ravinto +  
Liikunta ja muut vapaa-ajan harras-  
tukset + Riittävä lepo + Hyvät ihmis-  
suhteet + Stressin hallinta**

YTHS tarjoaa terveyden- ja sairaanhoidon, mielenterveytyön sekä suun terveydenhuollon palveluja yliopistojen ja tiede- ja taidekorkeakoulujen opiskelijoille. Vastaanotto toiminnan lisäksi YTHS tekee monipuolista työtä opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. YTHS toimii opiskelijoiden terveyden hyväksi työterveyshuollon tapaan. Tärkeä tehtävä on vaikuttaa myös opiskelijoiden toimintaympäristöihin.

**Ihminen** on psykofyysinen kokonaisuus ja hyvinvointi on kokonaisvaltaista sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yhteisöterveyteen kohdistuva toiminta kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskeluympäristön. Tavoitteena on terveiden elämäntapojen näkeminen myönteisenä jokapäiväisen elämän voimavarana.

**Ehkäisyneuvontaa ja tietoa rokotuksista** saat terveydenhoitajalta.

**Mielenterveyteen** liittyvissä huolissa voit soittaa psykologille tai terveydenhoitajalle.

**"Terveystietoa A-Ö"** -tietopankin löydät kotisivuiltamme [www.yths.fi](http://www.yths.fi), jonne olemme koonneet laajan valikoiman artikkeleita opiskelijaikäi-

sen aikuisen terveyteen, sairauksiin, mielenterveyteen sekä suun terveyteen liittyvistä asioista.

**Verkkoneuvonnan** kautta voit esittää kysymyksiä terveydenhuollon asiantuntijoille. Ensimmäisen vuoden opiskelijalle lähetetään sähköisesti terveystarkastuskyselylomake. Ensimmäinen hammaslääkärin tutkimuskäynti on maksuton.

**Vastaanotolle** tullessasi ota mukaan opiskelijakortti tai muu selvitys ylioppilaskunnan jäsenmaksun maksamisesta. Huom! Ilmoitathan esteestä. Peruuttamattomasta ajasta veloitetaan.

## Hakeutuminen vastaanotoille

Ajanvaraustoimisto on avoinna ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14

- Terveyden- ja sairaanhoidon ajanvaraus p. 046 710 1090
- Suun terveydenhuollon ajanvaraus p. 046 710 1093
- Mielenterveyden neuvonta ja ajanvaraus (ks. neuvonta-ajat alla) p. 046 710 1094 ja muina aikoina p. 046 710 1095

### Neuvontapuhelimet

- Terveyden- ja sairaanhoidon neuvontapuhelin klo 8.00-8.30 ja 12.30-13.15 p. 046 710 1089
- Suun terveydenhuollon neuvontapuhelin ma klo 14.00-15.00 p. 046 710 1093
- Mielenterveyden neuvontapuhelin ma-to 11.30-12.00 ja pe 8.00-8.30 p. 046 710 1094

## Sivuilta [www.yths.fi](http://www.yths.fi)

Rovaniemi-kohdasta löydät ajankohtaiset tiedot tapahtumista, muutoksista toiminnassa ja käyntimaksuista.



## Opintopsykologi- palvelu

Opiskeluaikana vastaan voi tulla jaksoja, jolloin kaipaa lisätukea oman hyvinvoinnin ja opintojen etenemisen tueksi. Opettajatuutoriin / oman tiedekunnan opintopäällikköön kannattaa aina ensimmäiseksi olla yhteydessä. Älä myöskään unohda muita samassa veneessä olevia – opiskelijoita.

### RYHMÄT

Yksi keino saada opintoihin kaipaamaasi tukea muiden samassa veneessä olevien kanssa voi olla **Otetta Opintoihin -ryhmä**, joita pidetään vähintään kerran lukukaudessa. Tarkempaa tietoa Otetta Opintoihin -ryhmästä sekä muista ryhmistä löytyy osoitteesta: [www.ulapland.fi/opintopsykologi](http://www.ulapland.fi/opintopsykologi). Samoilta sivuilta löytyy vinkkejä, linkkejä opintojen sujumiseen ja hyvinvointiin.

Opiskelujen sujuminen = Opiskelukyky + Raaka työ + Ilo

### OPINTOPSYKOLOGIN VASTAANOTTO

Voit myös varata ajan opintopsykologin vastaanotolle ja keskustella luottamuksellisesti opiskeluun, oppimiseen, motivaatioon ja jaksamiseen liittyvissä asioissa. Aika voi olla myös yhteinen kaverin tai jonkun porukan kanssa teidän jakaesanne saman huolen.

Pääsääntöisesti työskentely on tavoitteellista – joskus tavoitteena on asioiden selvittely.

Teemoina voi olla mm.

- oman toimijuuden vahvistaminen
- työskentelytapojen kirkastaminen
- opiskelutaitojen kehittäminen
- ajankäytön selkiyttäminen
- tenttijännityksen helpottaminen
- gradumörön taltuttaminen
- opintojen ja muun elämän yhteen sovittaminen

### Yhteystiedot

→ [opintopsykologi@ulapland.fi](mailto:opintopsykologi@ulapland.fi)  
→ [www.ulapland.fi/opintopsykologi](http://www.ulapland.fi/opintopsykologi)

Opiskelukykyä juuri nyt =  
Opiskeluni lähtökohdat  
tässä hetkessä

TARINANI ITSESTÄ OPISKELIJANA,  
OPPIJANA, ASiantuntijana

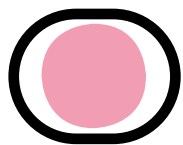
TARJOLLA OLEVA  
OPETUS JA OHJAUS

OPISKELUKYKY

OPISKELUN  
TOTEUTTAMISEN  
TAITONI

TERVEYTENI, ELÄMÄNI,  
HYVINVOINTINI

OPISKELU-  
YMPÄRISTÖ  
JA -YHTEISÖ



**LYY**  
STUDENT UNION

Matkailun ja  
liiketoiminnan tdk  
Faculty of Tourism and  
Business

Yhteiskunta-  
tieteiden tdk  
Faculty of Social  
Sciences

**YTHS**  
FSHS



Kirjasto  
Library



**HILJAINEN  
HUONE**  
SILENT ROOM

Ravintola  
Felli  
Restaurant  
Felli

Oikeustieteiden  
tdk  
Faculty of Law

Kasvatustieteiden  
tdk  
Faculty of Education

Kahvila Lovisa  
Café Lovisa



**OPISKELUPALVELUT**  
STUDENT SERVICES

**OPINTOPSYKOLOGI**  
STUDENT PSYCHOLOGIST

Menetelmätieteiden  
laitos  
Department of Research  
Methodology

Kielikeskus (2. krs)  
Language Centre

**REKRY**  
CAREER SERVICES



Taiteiden tdk  
Faculty of Art and  
Design

Ravintola Petronella  
Restaurant Petronella

Sisäänkäynti  
Entry



## Opintoneuvonta

Opintoneuvontaa löydät tiedekuntien opinto-oppaista, yleisoppaasta, [www-sivuilta](#). Henkilökohtaista neuvontaa saat seuraavasti:

tukemista, ohjaamista, neuvontaa

### OPISKELUPALVELUT

- yliopistoon ilmoittautuminen
- opiskelutodistukset
- yleiset tentit (ilmoittautuminen WebOodissa)
- opintosuoritusten rekisteröinti ja opintosuoritusotteet (viralliset)
- yleisneuvonta
- tietoa opiskelijan oikeuksista ja velvollisuuksista

**Opintotuki** palvelee kaikissa opintukea ja sen hakemista koskevissa asioissa.

**Opetuksen kehittämispalvelut** järjestää tukea opetuksen ja opiskelun tarpeisiin.

### Akateemiset opiskelutaidot -verkkokurssi (3 op)

Kurssin tavoitteena on kehittää opiskelijan akateemisten opintojen vaatimia henkilökohtaisia tietoja ja taitoja. Lisää tietoa löytyy osoitteesta: <http://www.ulapland.fi/opke>.

### Tiedekuntien opintopäälliköt

- opintojen sisällöt ja sivuainevalinnat
- opiskelun suunnittelu
- työharjoittelu (sisällölliset kysymykset ko. aineen opettaja)
- tutkintotodistukset
- työelämään sijoittuminen

### Tiedekuntien toimistot

- yleisneuvonta opintojen järjestelyistä
- valmistuminen ja tutkintotodistukset

### Opettajat

- oman oppiaineen sisällöllinen ohjaus
- palaute tenteistä ja muista suorituksista

### Kansainvälisten asiain henkilö-kunta

neuvoa ja antaa ohjausta kansainväliseen opiskelijavaihtoon liittyvissä asioissa.

### HelpDesk

palvelee opiskelijoita kaikissa atk-asioissa mm.

- käyttäjätunnukset
- avainlainat
- tulostusongelmien ratkaisu
- opiskelijoiden www-hakemistot



**Löydät** kaikki palvelumme netistä:

- [www.ulapland.fi/opiskelupalvelut](http://www.ulapland.fi/opiskelupalvelut)
- [www.ulapland.fi/opintotuki](http://www.ulapland.fi/opintotuki)
- [www.ulapland.fi/tuutorit](http://www.ulapland.fi/tuutorit)
- [www.ulapland.fi/opke](http://www.ulapland.fi/opke)
- [www.ulapland.fi/atk-yksikko](http://www.ulapland.fi/atk-yksikko)

### TUUTORITOIMINTA

**Opettajatuutori** toimii oman tuutoriryhmänsä opiskelijoiden sekä ryhmä- että henkilökohtaisena ohjaajana. Ohjaus liittyy seuraaviin aihepiireihin:

- auttaa opiskelijaa opintojen suunnittelussa ja henkilökohtaisen opintosuunnitelman (hops) laadinnassa
- ohjata opiskelutaidoissa ja tavoissa

**Opiskelijatuutorit** ovat saman koulutusalan ylempään vuosikurssin opiskelijoita. Heidän tehtävänään on:

- neuvoa uusia opiskelijoita opintoihin ja opiskelu-elämään liittyvissä käytännön kysymyksissä
- tutustuttaa uusi opiskelija opiskeluympäristöön



## Työelämä- ja rekrytointipalvelut

Poikkea Rekryssä kun tarvitset apua työnhakuun, harjoittelupaikan löytämiseen, urasuunnitteluun ja sivuainevalintoihin. Järjestämme lukukausittain työnhakukoulutuksia, kuten CV- ja hakemuspajan sekä haastattelukoulutuksen. Liittymällä Rekryn sähköpostilistalle saat tietoa työpaikoista ja koulutuksistamme opintojen alusta lähtien.

### Palveluitamme:

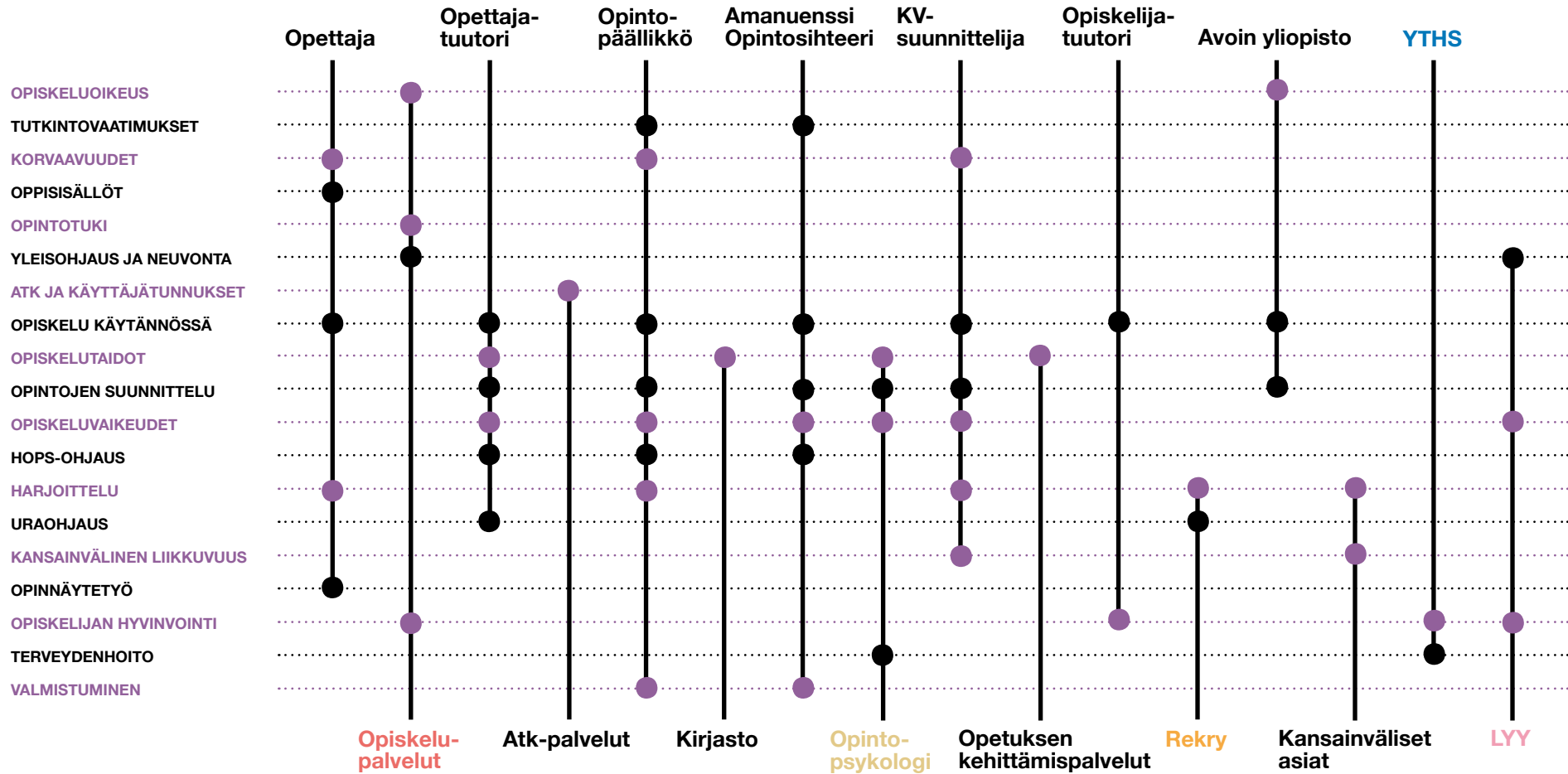
- yksilöohjausta sivuainevalintoihin, työnhakuun ja urasuunnitteluun
- työpaikkojen ja harjoittelupaikkojen välitys
- työnhakua tukevat koulutukset
- työnantajatilaisuudet
- mentorointi
- tietoa työelämään sijoittumisesta, työllistymismahdollisuuksista, valmistuneiden ammattinimikkeistä

**Löydät** kaikki palvelumme netistä:

[www.ulapland.fi/rekry](http://www.ulapland.fi/rekry)



# OPISKELIJAN OHJAUS LAPIN YLIOPISTOSSA



Opiskelu-palvelut

Atk-palvelut

Kirjasto

Opinto-psykologi

Opetuksen kehittämisspalvelut

Rekry

Kansainväliset asiat

LYY

