

*2019-2020*



**UEEF //**  
**SMART**  
**START**

**TERVEYDEN EDISTÄMINEN**

# TUTUSTU OPIKELUUN JA YLIOPISTOELÄMÄÄN ENNAKKOON VERKOSSA

Tervetuloa tutustumaan Itä-Suomen yliopiston uuden opiskelijan orientoivaan verkkomateriaaliin, jonka löydät osoitteesta [kamu.uef.fi/uudelle-opiskelijalle](https://kamu.uef.fi/uudelle-opiskelijalle)

Verkkomateriaalin avulla pääset tutustumaan yliopistoelämään ja –ympäristöön monipuolisesti, myös videoiden avulla:

- ▶ opiskelijan muistilista
- ▶ sähköisten palveluiden käyttöönotto
- ▶ ensitieto kampuksesta
- ▶ tärkeät paikat ja palvelut
- ▶ oman oppiaineen materiaalit uudelle opiskelijalle
- ▶ runsaasti muuta tärkeää materiaalia.

Opintosi käynnistyvät sujuvasti, kun tutustut verkkomateriaaliin **jo ennen saapumistasi kampukselle** syyskuussa. Kampuksella perehtymisesi jatkuu 2.9. alkaen mm. oppiaineesi/koulutusohjelmasi, vertaistuuoreiden, sekä Orientaatio yliopisto-opiskeluun -opintojakson tapahtumilla. Aikatauluja orientaatioviikolle löydät osoitteesta [kamu.uef.fi/orientaation-aikataulu](https://kamu.uef.fi/orientaation-aikataulu)

Tavataan kampuksella!

# Ensimmäisen viikon aikataulu

MUISTA  
OSALLISTUA  
TIETOTORILLE  
SNELLMANIAN  
AULASSA  
4.9.!

MAANANTAINA 2.9.2019

AIKA JA PAIKKA	OHJELMA
9.15 Snellmania-rakennus, ala-aula (tuttu paikka valintakokeesta)	Kokoontuminen. Tuutorit opastavat (tunnistat heidät sinisistä haalareista).
9.30-10.15 Snellmania-rakennus, SN100	Rehtori Jukka Mönkkönen ja dekaani Jussi Pihlajamäki toivottavat uudet opiskelijat tervetulleiksi. Rehtorin puheenvuoro Kuopion kaupungin tervehdys
10.15-10.30 Snellmania-rakennus, SN100	Orientaatio yliopisto-opintoihin -opintojakson esittely
10.30-12.00 Snellmania-rakennus, SN100	Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnan tervehdys Tuutoriryhmiin jakautuminen, ryhmien tapaaminen ja ruokailu
12.15-15.00 Medistudia-rakennus, MS306	Terveyden edistämisen oppiaineiden yhteinen esittäytyminen. Orientoituminen opiskeluun.
16.00-18.00 Canthia-rakennus, CA100	EARS (English Academic Reading Skills) näyttökoemahdollisuus
<b>Illalla</b> Tuutoreiden järjestämää ohjelmaa. Katso tarkemmin tuutorikirjeestä.	

TIISTAINA 3.9.2019

AIKA JA PAIKKA	OHJELMA
9.15-	Tuutoriryhmien tapaaminen (+ ruokailu)
12.15-16.00 Medistudia-rakennus, luokka MS306	Oppiaineen omaa ohjelmaa (Yleisiä asioita opiskelusta) Kieli-info HUOM! Ottakaa oma kannettava tai jokin mobiililaitte mukaan.

KESKIVIIKKONA 4.9.2019

AIKA JA PAIKKA	OHJELMA
8.15-10.45 Medistudia-rakennus, MS300	Kansanterveystiede terveystieteilijöille (KATE)
11.00 Snellmania-rakennuksen ala-aula	Tietoiskut (+ ruokailu)
12.15-14.00 Mediteknia-rakennus, MD300	Tieteellisen kirjoittamisen perusteet -opintojakso alkaa. Sis. kirjastostartin ja tiedonhaun infon.
14.00-16.00 Snellmania-rakennuksen ala-aula	Tietotori ja sivuaine-esittely

TORSTAINA 5.9.2019

AIKA JA PAIKKA	OHJELMA
8.15-10.00 Canthia-rakennus, CA102	Terveystieteiden tietojärjestelmät -opintopakso alkaa
	Bussikuljetus Joensuuhun avajaisiin
12.15 Pyhän Nikolaoksen kirkko, Joensuu	Avajaisrukoushetki
14.15 Aurora-rakennus, AU100	Lukuvuoden avajaiset Joensuun kampuksella
15.00 Savilahden ranta	Kampusrysäys ja Kaupunkisuunnistus

PERJANTAINA 6.9.2019

AIKA JA PAIKKA	OHJELMA
8.15-10.00 Snellmania-rakennus, SN300	Kansanterveystiede terveystieteilijöille
10.15-12.00 Snellmania-rakennus, SN300	Kansanterveystiede terveystieteilijöille
12.00	Ruokailu



# *Henkilökohtainen opintosuunnitelma*

Opintojen suunnittelussa keskeisin työkalusi on henkilökohtainen opintosuunnitelma eli HOPS. Ensimmäinen opiskeluvuosi on kaikille yhteinen ja opinnot etenevät ennalta suunnitellun aikataulun mukaisesti. Seuraavina opiskeluvuosina varsinaista lukujärjestyksen mukaista opetusta ei ole, sillä opintoihin vaikuttavat mm. mahdolliset aikaisemmat opinnot/tutkinnot ja niistä saadut hyväksiluvut. Tuolloin opinnot etenevät HOPSin mukaisesti ja sen vuoksi henkilökohtaisella opintojen suunnittelulla on tärkeä merkitys opintojen esteettömälle etenemiselle.

Sinulla on opinto-oikeus terveystieteiden kandidaatin- ja maisterintutkintoihin. Terveystieteiden kandidaatintutkinnon laajuus on 180 opintopistettä (op). Yksi opintopiste tarkoittaa 27 tuntia opiskelijan teemmää työtä (lähiopetus, tenttiin lukeminen, kirjalliset tehtävät jne.). Opintojen suunnittelussa on huomioitava alemmaa korkeakoulututkintoa eli kandidaatintutkintoa varten yliopistolaissa annettu tavoiteaika kolme vuotta. Ylemmän korkeakoulututkinnon eli maisterintutkinnon (120 op) suorittamisen tavoiteaika on kaksi vuotta. Yhden lukuvuoden työpanos on noin 60 op.

Kandidaatintutkinnossa suuntautumisvaihtoehdot ovat:

1. Ergonomian ja työhyvinvoinnin edistäminen
2. Terveysliikunnan edistäminen
3. Väestön terveyden edistäminen

Suuntautumisvaihtoehdon valinnalla ei ole kiire, vaan voit tehdä valintasi ensimmäisen lukuvuoden loppupuolella. Ensimmäisenä lukuvuonna opinnot ovat kaikille yhteisiä terveystieteiden ja terveyden edistämisen opintoja sekä akateemisten taitojen opintoja. Toisesta vuodesta alkaen opinnot etenevät suuntautumisvaihtoehdon opintojen mukaisesti.

HOPSin laadinta aloitetaan opintojen alussa Johdanto terveystieteiden akateemiseen opiskeluun ja portfolioyöskentelyyn (JOPO) -opintojaksolla. Lisäksi sinulla on mahdollisuus saada henkilökohtaista ohjausta koko opiskelusi ajan HOPS-ohjaajalta. HOPS päivitetään vähintään lukuvuosittain ja se lähetetään hyväksyttäväksi oppiaineen HOPS-ohjaajalle.

## *HOPS-ohjaajat*

Ensimmäisen lukuvuoden ajan HOPS-ohjaajana toimii yliopistonlehtori Pirjo Hakkarainen.

Tuon jälkeen opintojen ohjauksesta vastaa suuntautumisvaihtoehdon nimeämä HOPS-ohjaaja:

- Ergonomian ja työhyvinvoinnin suuntautumisvaihtoehdossa yliopistonlehtori Pirjo Hakkarainen
- Väestön terveyden edistämisen suuntautumisvaihtoehdossa yliopistonlehtori Tiina Rissanen
- Terveysliikunnan edistämisen suuntautumisvaihtoehdossa yliopistonlehtori Mika Venojärvi

# Opintojen tavoitteet

## OPISKELUN YLEISET TAVOITTEET

Terveyden edistämisen laaja-alaisen kandidaattiohjelman perustehtävänä on tuottaa terveystieteiden asiantuntijoita tutkimus- ja opetustehtäviin.

Koulutuksen tavoitteena on, että terveyden edistämisen kandidaattiopinnoissa opiskelija oppii:

- tuntemaan terveyden edistämisen perusteet ja toimintamallit
- tuntemaan elimistön rakenteen ja toiminnan
- tuntemaan elintapojen ja ympäristön vaikutukset elimistön toimintaan
- tunnistamaan väestön terveyteen vaikuttavia tärkeimpiä tekijöitä
- tuntemaan keskeiset väestön terveysongelmat kansallisesti ja kansainvälisesti
- yhdistämään monitieteistä tutkimustietoa ja raportoimaan siitä
- tuntemaan alan tärkeimpiä tutkimusmenetelmiä.

Opintojen aikana opiskelija voi hankkia terveystiedon aineenhallinnan pätevyuden (120 op). Aineenhallinnan pätevyydestä ja sen hankkimisesta saat lisätietoa opintojen alussa.

## PÄÄAINEET JA TUTKINNOT

Kandidaatintutkinnossa suuntautumisvaihtoehdot ovat:

1. Ergonomian ja työhyvinvoinnin edistäminen
2. Terveysliikunnan edistäminen
3. Väestön terveyden edistäminen

Kaikissa suuntautumisvaihtoehdoissa pääaineena on terveyden edistäminen. Maisterivaiheessa voit valita jonkin seuraavista vaihtoehdoista:

1. Englanninkielinen Master of Science in Public Health (MPH) -maisteriohjelma
2. Terveysliikunnan maisteriohjelma liikunta- ja urheilulääketieteen oppiaineessa (pääaineena liikunta- ja urheilulääketiede)
3. Väestön terveyden ja työhyvinvoinnin edistämisen maisteriohjelma (pääaineena ergonomian ja työhyvinvointi TAI kansanterveystiede ja terveyden edistäminen)

Terveystieteiden maisterintutkinto sisältää mm. suuntautumisvaihtoehdon mukaiset syventävät opinnot sekä niitä tukevia opintoja.

# Opintojen rakenne

Alla olevasta terveystieteiden kandidaatintutkinnon rakenteesta näet seuraavan kolmen vuoden opinnot.

Numerosarja ennen opintojakson nimeä on koodi, jonka avulla löydät kunkin opintojakson kuvauksen, ajankohdat ja ilmoittautumisen Weboodista. Taulukon viimeiseen sarakkeeseen on merkitty, missä vaiheessa opintoja, kukin opintojakso on suunniteltu tehtäväksi. Suoritusajankohtia voidaan täsmentää HOPSin avulla. Aiemmin suoritettut opinnot ja tutkinnot vaikuttavat opintojesi etenemiseen.

## TERVEYSTIETEIDEN KANDIDAATINTUTKINTO (180 OP)

### 1. TERVEYSTIETEIDEN JA TERVEYDEN EDISTÄMISEN OPINTOJA (36 op)

445 0315 Terveystieteen tietojärjestelmät (TTIET)	2 op	1. lukuvuosi
445 0314 Kansanterveystiede terveystieteilijöille (KATE)	3 op	1. lukuvuosi
445 0316 Terveystieteen edistämisen lähtökohdat (TELA)	3 op	1. lukuvuosi
444 1216 Terveystieteen edistämisen lukemispäiväkirja (TEPÄ)	2 op	1. lukuvuosi
444 7000 Liikunta ja terveys (LITE)	4 op	1. lukuvuosi
445 0330 Työ ja terveys (TYTE)	4 op	1. lukuvuosi
445 0514 Terveystieteen psykologia (TPSY)	5 op	1. lukuvuosi
444 1212 Näyttöön perustuva terveydenhuolto (NÄPE)	2 op	1. lukuvuosi
445 0326 Terveystieteen lähtökohdat (TPL)	3 op	1. lukuvuosi
445 0510 Terveystieteen edistämisen verkkolukupiiri (TELU)	5 op	1. lukuvuosi
446 0807 Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisesta mediasta (RSOME)	3 op	1. lukuvuosi

### 2. AKATEEMISET VALMIUDET (29 op)

#### 2.1 Yleiset akateemiset valmiudet (7 op)

113 1000 Orientaatio yliopisto-opiskeluun (ORI)	1 op	1. lukuvuosi
444 1215 Johdanto terveystieteiden akateemiseen opiskeluun ja portfolio työskentelyyn (JOPO)	2 op	1. lukuvuosi
445 0329 Tieteellisen kirjoittamisen perusteet (TKP)	3 op	1. lukuvuosi
802 0350 Terveystieteen edistämisen tiedonhaku (THTET)	1 op	1.-3. lukuvuosi

#### 2.2 Kieli- ja viestintäopinnot (10 op)

801 0308 English Academic and Professional Communication Distance Learning Course tai vastaava *	1 op	1.-3. lukuvuosi
801 0307 English Academic Reading Skills for Students Distance Learning Course tai vastaava *	2 op	1.-3. lukuvuosi
801 0202 Ruotsin monimuotokurssi tai vastaava *	3 op	1.-3. lukuvuosi
801 0104 Kirjoitusviestinnän monimuotokurssi tai vastaava *	2 op	1.-3. lukuvuosi
801 0150 Puheviestinnän monimuotokurssi tai vastaava *	2 op	1.-3. lukuvuosi

#### 2.3 Tutkimus- ja menetelmäopinnot (12 op)

442 2402 Epidemiologia I (EPI)	2 op	1. lukuvuosi
445 0327 Terveystieteelliset tutkimusongelmat ja tiedonhallinta (TETT)	5 op	1. lukuvuosi
362 2230 Tilastotieteen johdantokurssi (TJK) tai vastaava **	5 op	2.-3. lukuvuosi

\* Vastaavista opinnoista sovittava HOPS-keskustelun yhteydessä

### 3 SUUNTAUTUMISVAIHTOEHDON MUKAISET OPINNOT (65 op)

#### Pääaineen opinnot / Ergonomian ja työhyvinvoinnin edistämisen opintoja

##### 3.1 Ergonomian ja työhyvinvoinnin perusopinnot (25 op)

AY702 0101 Työhyvinvoinnin kehittämisen avaimet	4 op	2. lukuvuosi
AY702 0102 Työympäristö	4 op	2. lukuvuosi
AY702 0103 Työyhteisö ja osaaminen	7 op	2. lukuvuosi
AY702 0104 Työn monipiirteinen kuormittavuus	7 op	2. lukuvuosi
AY702 0105 Yhteenveto	3 op	2. lukuvuosi

##### 3.2 Ergonomian ja työhyvinvoinnin aineopinnot (26 op)

444 5601 Kuormitusfysiologia (KUORFYS)	6 op	2. lukuvuosi
444 1740 Kuormituksen arviointi työssä (KAT)	3 op	2. lukuvuosi
444 1720 Työn suunnittelun lähtökohdat ja menetelmät (TYSU)	5 op	2. lukuvuosi
445 0516 Työterveyshuolto (TTH)	2 op	2. lukuvuosi
445 0325 Terveyden edistämistä ohjaava lainsäädäntö (TERLA)	3 op	2. lukuvuosi
445 0324 Ravitsemus ja terveys (RATE)	3 op	2. lukuvuosi

##### *Lisäksi tehdään toinen seuraavista:*

444 1700 Work place health promotion and ergonomics (WPHP)	4 op	2. lukuvuosi
444 1750 Ergonomian aineopinnot kirjallisuus (ERAK)	4 op	2. lukuvuosi

##### 3.3 Kandidaatin tutkielma (14 op)

444 1600 Kandidaatin tutkielma, ergonomia (ERKAN)	10 op	3. lukuvuosi
444 1610 Kypsyysnäyte, ergonomia (KYPSEK)	0 op	3. lukuvuosi
445 0322 Kandidaatin tutkielmaseminaarit (KANSEM)	4 op	3. lukuvuosi

### 4 SUUNTAUTUMISVAIHTOEHTOJA TUKEVAT OPINNOT (50 op)

#### 4.1. Terveystieteiden täydentävät opinnot (25 op)

445 0317 Terveyden edistämisen projekti (TEPR)	5 op	2. lukuvuosi
444 1214 Terveyden edistämisen teemaseminaarit (TESE)	5 op	3. lukuvuosi
542 6101 Johdatus sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään	3 op	2.-3 lukuvuosi

##### *Lisäksi opiskelija valitsee yhden seuraavista:*

542 6103 Näkökulmia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen <i>tai</i>	2 op	2.-3 lukuvuosi
542 6102 Moniammatillista yhteistoimintaa sosiaali- ja terveysalalla si- mulaatio-oppimisen keinoin <i>tai</i>		
542 6104 Moniammatillinen SOTE-johtaminen		

444 1305 Terveydenhuolto ja yhteiskunta 10 op 3. lukuvuosi  
Opiskelijalle, jolla on AMK-tasoinen terveydenhuolto-alan tutkinto, voidaan "Terveydenhuolto ja yhteiskunta" -kokonaisuudesta hyväksilukea AHOT-käytäntöjen mukaisesti 10 op.  
Opiskelija, jolla ei ole aikaisempaa terveydenhuoltoalan AMK-tutkintoa, suorittaa täydentävinä opintoina vähintään 10 opintopisteen verran esimerkiksi **anatomian ja fysiologian, johtamisen, terveyshal-  
lintotieteen tai kauppatieteen opintoja**. Opinnot on sovittava etukäteen HOPS-keskustelun yhteydessä.

#### 4.2 Suuntautumisvaihtoehtoja tukevat sivuaineopinnot (25 op)

3. lukuvuosi

Sivuaineopinnoista on sovittava etukäteen HOPS-keskustelun yhteydessä.

Sivuaineeksi sopivat esimerkiksi johtamisen opinnot, työterveyshuollon osaamista syventävät opinnot, työ- ja organisaatiopsykologian opinnot ja aikuiskasvatustieteen opinnot.



### 3 SUUNTAUTUMISVAIHTOEHDON MUKAISET OPINNOT (65 op)

#### Pääaineen opinnot / Väestön terveyden edistämisen opintoja

##### 3.1 Kansanterveystieteen perusopinnot (25 op)

AY702 1101 Kansanterveystieteen perusteet	3 op	2. lukuvuosi
AY702 1104 Terveyspolitiikka, terveyspalvelut ja -lait	3 op	2. lukuvuosi
AY702 1102 Johdatus epidemiologiaan ja biostatistiikkaan	4 op	2. lukuvuosi
AY702 1103 Kansalliset ja globaalit terveysongelmat	3 op	2. lukuvuosi
AY702 2104 Terveystiedon nykyhaasteet II	4 op	2. lukuvuosi
AY702 2205 Terveystiedon nykyhaasteet III	4 op	2. lukuvuosi
AY702 1902 Elimistön rakenne ja toiminta	4 op	2. lukuvuosi

##### 3.2 Kansanterveystieteen / Väestön terveyden edistämisen aineopinnot (26 op)

442 7519 Irti tupakasta moniammatillisesti	2 op	2. lukuvuosi
445 0515 Ehkäisevä terveydenhuolto (EHKTER)	5 op	2. lukuvuosi
445 5501 Results and experiences of community intervention programmes (RECIP)	2 op	2. lukuvuosi
445 0516 Työterveyshuolto (TTH)	2 op	2. lukuvuosi
445 0324 Ravitsemus ja terveys (RATE)	5 op	2. lukuvuosi
445 0325 Terveyden edistämistä ohjaava lainsäädäntö (TERLA)	3 op	2. lukuvuosi
445 0500 Kansanterveystiedettä tukevia valinnaisia opintoja (VALOP) (Valinnaisista opinnoista sovitaan HOPS-keskustelun yhteydessä)	7 op	2. lukuvuosi

##### 3.3 Kandidaatin tutkielma (14 op)

445 0320 Kandidaatintutkielma, kansanterveystiede (KADU)	10 op	3. lukuvuosi
445 0321 Kypsyysnäyte, kansanterveystiede (KYPS)	0 op	3. lukuvuosi
4450322 Kandidaatin tutkielmaseminaarit (KANSEM)	4 op	3. lukuvuosi

### 4 SUUNTAUTUMISVAIHTOEHTOA TUKEVAT OPINNOT (50 op)

#### 4.1. Terveystieteiden täydentävät opinnot (25 op)

445 0317 Terveyden edistämisen projekti (TEPR)	5 op	2. lukuvuosi
444 1214 Terveyden edistämisen teemaseminaarit (TESE)	5 op	3. lukuvuosi
542 6101 Johdatus sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään	3 op	2.-3. lukuvuosi
<i>Lisäksi opiskelija valitsee yhden seuraavista:</i>	2 op	2.-3. lukuvuosi
542 6103 Näkökulmia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen <i>tai</i>		
542 6102 Moniammatillista yhteistoimintaa sosiaali- ja terveysalalla simulaatio-oppimisen keinoin <i>tai</i>		
542 6104 Moniammatillinen SOTE-johtaminen		

444 1305 Terveydenhuolto ja yhteiskunta 10 op 3. lukuvuosi  
Opiskelijalle, jolla on AMK-tasoinen terveydenhuolto-alan tutkinto, voidaan "Terveydenhuolto ja yhteiskunta" -kokonaisuudesta hyväksilukea AHOT-käytäntöjen mukaisesti 10 op.  
Opiskelija, jolla ei ole aikaisempaa terveydenhuoltoalan AMK-tutkintoa, suorittaa täydentävinä opintoina vähintään 10 opintopisteen verran esimerkiksi **anatomian ja fysiologian, gerontologian, johtamisen tai terveyshallintotieteen opintoja**. Opinnot on sovittava etukäteen HOPS-keskustelun yhteydessä.

#### 4.2 Suuntautumisvaihtoehtoa tukevat sivuaineopinnot (25 op)

3. lukuvuosi

Sivuaineopinnoista on sovittava etukäteen HOPS-keskustelun yhteydessä. Sivua-  
aineopinnoiksi sopivat esimerkiksi johtamisen opinnot, työ- ja organisaatiopsykolo-  
gian opinnot, aikuiskasvatustieteen opinnot, gerontologian opinnot ja terveyshal-  
lintotieteen opinnot.

**3 SUUNTAUTUMISVAIHTOEHDON MUKAISET OPINNOT (64 op)****Pääaineen opinnot / Terveysliikunnan edistämisen opinnot****3.1 Liikuntalääketieteen perusopinnot (25 op)**

AY702 1902 Elimistön rakenne ja toiminta	4 op	2. lukuvuosi
AY702 1502 Liikuntafysiologian ja biomekaniikan perusteet	4 op	2. lukuvuosi
AY702 1504 Liikunta ja sairaudet	4 op	2. lukuvuosi
AY702 1503 Ravitsemus ja liikunta	3 op	2. lukuvuosi
AY702 1505 Liikunnan turvallisuus	4 op	2. lukuvuosi
AY702 1509 Terveyskunto terveyden edistäjänä	6 op	2. lukuvuosi

**3.2 Liikuntalääketieteen aineopinnot (25 op)**

444 5601 Kuormitusfysiologia (KFYS)	6 op	2. lukuvuosi
444 5603 Liikunnan biokemia ja endokrinologia (LLTBK)	3 op	2. lukuvuosi
444 5602 Liikuntalääketieteen aineopintojen kirjallisuus (LLTAK)	5-8 op	2. lukuvuosi
445 0325 Terveyden edistämistä ohjaava lainsäädäntö (TERLA)	3 op	2. lukuvuosi
444 5604 Liikuntareseptioppi (LRESO)	3 op	2. lukuvuosi
444 5701 Liikuntalääketieteen koeasetelmat ja tutkimusmenetelmät (LLTTM)	5 op	2. lukuvuosi

**3.3 Kandidaatin tutkielma (14 op)**

444 5101 Kandidaatintutkielma (LLTKAN)	10 op	3. lukuvuosi
444 5102 Kypsyysnäyte (LLTKYP)	0 op	3. lukuvuosi
444 5103 Kandidaatin tutkielmaseminaarit (KANSEM)	4 op	3. lukuvuosi

**4 SUUNTAUTUMISVAIHTOEHTOA TUKEVAT OPINNOT (51 op)****4.1 Terveystieteiden täydentävät opinnot (26 op)**

4421605 Tuki- ja liikuntaelimistö (TULE)	6 op	2.-3. lukuvuosi
4429403 Ruoansulatus ja aineenvaihdunta (RASVA)	4 op	2.-3. lukuvuosi
4427501 Häätäensiapu (HEA)	1 op	2.-3. lukuvuosi
4429402 Sydämen, keuhkojen ja munuaisten toiminta (SYKE)	4 op	2.-3. lukuvuosi
4429404 Elimistön säätelyjärjestelmät (ELISA)	6 op	2.-3. lukuvuosi
Solun rakenne ja genetiikka	5 op	2.-3. lukuvuosi

Opiskelijalle, jolla on AMK-tasoinen terveydenhuolto-alan tutkinto, voidaan "Terveystieteiden täydentävien opintojen" -kokonaisuudesta hyväksilukea AHOT- käytäntöjen mukaisesti maksimissaan 14 op.

Opiskelija, jolla ei ole aikaisempaa terveydenhuoltoalan AMK-tutkintoa, suorittaa koko kokonaisuuden (26 op). Opinnot on sovittava etukäteen HOPS-keskustelun yhteydessä.

**4.2 Suuntautumisvaihtoehtoa tukevat sivuaineopinnot (25 op)****3. lukuvuosi**Urheiluravitsemus 25 op

---

Kandidaatintutkinnon jälkeen opinnot jatkuvat maisterivaiheen opinnoissa, joiden sisältö ja rakenne määräytyvät valitsemasi suuntautumisvaihtoehdon perusteella. Maisterivaiheen opintojen kesto on noin kaksi vuotta.

## TERVEYSTIETEIDEN MAISTERIN TUTKINTO (120 OP)

### VÄESTÖN TERVEYDEN JA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

#### 1. SYVENTÄVÄT OPINNOT (61–66 op)

444 2171	Pro gradu -tutkielma (PGVTTH)	30 op
444 1611	Kypsyysnäyte (PGKYPS)	0 op
445 0616	Pro gradu -seminaarit (GRASEM)	3 op
445 0619	Tieteellinen esittäminen (TIE)	5 op
444 2150	Referaattiseminaari (REFE)	6 op
445 0610	Näyteportfolio (NPF)	2 op

#### *Opiskelija valitsee toisen seuraavista:*

444 2130	Ergonomian asiantuntijaksi kehittyminen (ERAK)	5 op
445 0613	Opetuksen projektityö (OPRI)	5 op

#### *Lisäksi opiskelija valitsee seuraavista yhteensä vähintään 10 op (maks 15 op)*

444 2120	Ergonomian kirjallisuus (ERKI)	5 op
444 2110	Ergonomian erityiskysymykset (ERKY)	5 op
444 2190	Ergonomian teemaseminaarit (ERTSEM)	5 op
444 2140	Psykofysiologiset mittausmenetelmät (ERPSY)	3 op
445 0615	Kansanterveystutkimuksen klassikoita (KTKL)	5 op
445 0614	Ajankohtaista kansanterveystieteestä (AKKT)	5 op
444 1322	Hyvinvointikertomus (HYVKER)	5 op

#### 2. TUTKIMUS- JA MENETELMÄOPINNOT (14 op)

362 2231	Tilastotieteen peruskurssi tai vastaava	4 op
362 2224	SPSS-verkkokurssi tai vastaava	1 op
445 0331	Biostatistiikkaa terveystieteilijöille (BITE)	3 op
444 5702	Laadullisen tutkimuksen perusteet (LATUPE) tai vastaava	5 op

#### 3. TÄYDENTÄVÄT OPINNOT (46-60 op)

Täydentäviksi opinnoiksi valitaan jokin seuraavista vaihtoehdoista:

1. Sivuaineopintoja (46-60 op)
2. Perusopintokokonaisuus (25 op) ja valinnaisia opintojaksoja (väh. 21 op) \*
3. Aikuisopettajan pedagogiset opinnot (60 op)<sup>#</sup>

---

Täydentävistä opinnoista on sovittava etukäteen HOPS -keskustelun yhteydessä.

\* Opiskelijalle, jolla on soveltuva AMK-tasoinen tutkinto, voidaan hyväksilukea valinnaiset opinnot (20 op) AHOT- käytäntöjen mukaisesti. Opiskelija, jolla ei ole aikaisempaa soveltuva AMK-tutkintoa, suorittaa vähintään 21 opintopisteen verran valinnaisia opintoja.

Valinnaisista opinnoista on sovittava etukäteen HOPS-ohjaajan kanssa.

<sup>#</sup> Aikuisopettajan pedagogisiin opintoihin erillinen haku; opintoihin valinta soveltavuuskokeen perusteella

---

## TERVEYSTIETEIDEN MAISTERIN TUTKINTO (120 OP)

### TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN

#### 1. SYVENTÄVÄT OPINNOT (70 op)

444 6110	Pro gradu -tutkielma	30 op
444 6111	Kypsyysnäyte	0 op
444 6121	Pro gradu -seminaarit	3 op
445 0619	Tieteellinen esittäminen	5 op
445 0610	Näyteportfolio	2 op
444 6221	Liikuntalääketieteen harjoittelu	5 op
444 6231	Liikunta pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, osa 1	6 op
444 6232	Liikunta pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, osa 2	4 op
444 6130	Liikuntalääketieteen syventävien opintojen kirjallisuus	10 op
542 6101	Johdatus sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään	3 op
542 6104	Moniammatillinen SOTE-johtaminen	2 op

#### 2. TUTKIMUS- JA MENETELMÄOPINNOT (10 op)

*Opiskelija valitsee seuraavista yhteensä vähintään 10 op:*

362 2231	Tilastotieteen peruskurssi tai vastaava	4 op
362 2224	SPSS-verkkokurssi tai vastaava	1 op
445 0331	Biostatistiikkaa terveystieteilijöille	3 op
444 5702	Laadullisen tutkimuksen perusteet (LATUPE) tai vastaava	5 op
444 2150	Referaattiseminaari (REFE)	6 op

#### 3. SIVUAINEOPINNOT (25–35 op)

Sivuaineopinnot suoritettava seuraavista vaihtoehdoista:

- 1) Tutkijakoulutus 10 op + perusopintokokonaisuus (sisältö sovitaan HOPS-keskustelun yhteydessä)
- 2) Urheilujohtaminen 30 op
- 3) Muu tutkintorakennetta syventävä opintokokonaisuus (sovittava HOPS-keskustelun yhteydessä)

#### 4. VALINNAISIA OPINTOJA (5-15 op)

Opiskelijalle, jolla on soveltuva AMK -tasoinen, voidaan hyväksilukea valinnaiset opinnot (15 op) AHOT- käytäntöjen mukaisesti. Opiskelija, jolla ei ole aikaisempaa soveltuvaa AMK-tutkintoa, suorittaa vähintään 15 opintopisteen verran valinnaisia opintoja. Valinnaisista opinnoista on sovittava etukäteen HOPS-keskustelun yhteydessä.

---

## SIVUAINEOPINTOJEN ALOITTAMINEN

Itä-Suomen yliopistossa on ns. vapaa sivuaineoikeus. Suoritettavan tutkinnon rakenne määrittelee pitkälti sivuaineen valintaa ja laajuutta. Pääperiaatteena on, että voit opiskella yliopistossa tarjolla olevia sivuaineita hyvin vapaasti, yli kampusrajojen.

Sivuaineet ovat tärkeä osa opintoja. Sivuaineen voi valita oman kiinnostuksen, laitoksen suositusten, tulevan ammatin tai työelämän yleisten odotusten mukaisesti tai niin, että se luontevasti tukee pääainetta tai tutkielman laatimista. Oleellista on, että tutkinnosta muodostuu mielekäs ja mielenkiintoinen kokonaisuus, joka tukee työelämään sijoittumista. Sivuainevalinnoillasi voit siis rakentaa asiantuntijuuttasi haluamaasi suuntaan.

Sivuaineita voit valita

1. Itä-Suomen yliopiston opetustarjonnasta
2. Itä-Suomen yliopiston avoimen yliopiston opetustarjonnasta
3. Jonkin muun yliopiston (JOO-opinnot) tai avoimen yliopiston opetustarjonnasta

Itä-Suomen yliopistossa tarjottavista sivuaineopinnoista voit lukea lisää Kamusta Opiskelijan käsikirjasta <https://kamu.uef.fi/student-book/sivuaineopiskelu-uefissa/>. Tarjolla olevia kokonaisuuksia voit hakea esimerkiksi tutustumalla muiden oppiaineiden opinto-oppaisiin ja siellä kohtaan sivuaineopiskelu.

Terveyden edistämisen opinnoissa sivuaineita suositellaan suoritettavaksi toisena tai kolmantena lukuvuonna. Terveystieteiden edistämisen suuntautumisvaihtoehdossa kaikille yhteinen sivuaine on kandidaatintutkinnossa urheiluravitseminen. Muissa suuntautumisvaihtoehdoissa sivuaineen voi valita.

# TERHO ry:n ja tuutoreiden terveiset



## MOIKKA UUSI OPISKELIJA!

Uusi ainejärjestösi TERHO Ry toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi opintojesi pariin. TERHO Ry on Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksen yhteiskunta- ja terveystieteiden opiskelijoiden etu- ja yhteistyöjärjestö. TERHOon kuuluu sosiaali- ja terveysjohtamisen, hoitotieteen, sekä terveyden edistämisen opiskelijoita. Ainejärjestömme kattaa kuusi pääainetta, joten opiskelijoiden kirjo on laaja. TERHOssa pääsetkin hienosti verkostoitumaan eri pääaineiden opiskelijoiden kanssa rennoissa tunnelmissa!

TERHO Ry:n tehtävänä on valvoa opiskelijoiden etuja opiskeluun liittyvissä koulutus- ja sosiaalipoliittisissa asioissa sekä järjestää tapahtumia ja liikunta-aktiviteetteja. Ainejärjestön jäsenet viettävät aikaa yhdessä sekä opintojen että vapaa-ajan merkeissä. TERHOn tehtävänä on siis huolehtia siitä opiskelun toisesta puolesta! TERHOLaiset tunnistaa sinisistä haalareistaan ja lisäksi oma kerhohuoneemme sijaitsee yliopiston Canthia-rakennuksen alakerrassa. Huoneelle olet aina tervetullut pitämään taukoa keskellä opiskelupäivää, juomaan kahvia, rentoutumaan ja vaihtamaan kuulumisia! Suosittelemme TERHOn jäsenyyttä jokaiselle lämmöllä! Jäseneksemme voit liittyä osoitteessa <https://terhory.fi/home/about/> TERHOn hallitukseen voit olla yhteydessä sähköpostitse: [terhohallitus@lists.uef.fi](mailto:terhohallitus@lists.uef.fi).

## TERVEHDYS UUSI FUKSI!

Onnittelumme opiskelupaikasta! TERHOn tuutorit toivottavat teidät tervetulleiksi opiskelemaan Itä-Suomen yliopistoon. Me tuutorit ollaan vanhempien vuosikurssien opiskelijoita ja valmiina neuvomaan ja opastamaan teitä. Tyhmää kysymystä ei ole, ja uusia asioita tulee etenkin opintojen alkuvaiheessa paljon, joten ottakaa rohkeasti yhteyttä IHAN MINKÄ TAHANSA ASIAN vuoksi.

Aloita hoitamaan asioita jo hyvissä ajoin kesän aikana ja ole yhteydessä oman pääaineen tuutoriin jos kysyttävää tulee. Lisätietoa fuksioppaastamme: <https://terhory.fi/tuutorointi/>

Terveyden edistämisen tuutoreihin voit olla yhteydessä sähköpostitse:

Anniina Paani – [anniipaa@student.uef.fi](mailto:anniipaa@student.uef.fi)

Henriikka Suutarinen – [hensuu@student.uef.fi](mailto:hensuu@student.uef.fi)

Noora Rita – [noorri@student.uef.fi](mailto:noorri@student.uef.fi)

# Ensimmäinen lukuvuosi – mitä kaikkea yliopistossa tapahtuu?

## KIELIKESKUS TIEDOTTAA KIELIOPINNOISTA

Lue kielikokeista osoitteessa: <http://www.uef.fi/fi/web/kielikeskus/aiemmin-hankittu-osaaminen>

- Maanantaina 2.9.2019 kello 16-18.00 AHOT Näyttökoe / English Academic Reading Skills 8010001 (Canthia-rakennus, Luokka CA100)
- English Academic and Professional Communication (EAPC) / AHOT näyttökoe 8010002, kirjallinen osuus tentitään sähköisesti 22.10. - 29.10. ja 10.3. - 17.3., suullinen osuus 29.11. klo 9-16 ja 17.4. klo 9-16; kirjallinen osuus oltava hyväksytty ensin.
- Ruotsin kielen AHOT näyttökoe / kirjallinen osuus 8010003 tentitään sähköisesti 18.9.–23.9. ja 12.3.–20.3, suullinen 8010004 10.10. kello 14-16 ja 8.4. kello 14-16; kirjallinen osuus oltava hyväksytty ensin.

Kysy lisää kieliopinnoista kieli-infossa 3.9.



**LUE LISÄÄ AIHEESTA  
OSOITTEESSA**

<http://www.uef.fi/fi/web/kielikeskus>

## I VUOSIKURSSIN OPETUS LUKUVUONNA 2019–2020

- Osallistumisesi lähipäiviin on välttämätöntä, joten varaa niiden ajankohdat kalenteriisi jo hyvissä ajoin!
- Lähiopetuksen luokkatilat löytyvät myös WebOodista kunkin opintojakson tiedoista syysluku-kauden alkuun mennessä.
- Huomaathan, että lähiopetusten välinen aika on itsenäistä työskentelyä, jolle on varattava aikaa. Opintojaksojen opintopistemäärä kuvaa opiskeluun tarkoitettua suositeltavaa ajankäyttöä siten, että 1 opintopiste (op) tarkoittaa keskimäärin 27 tuntia opiskelijan tekemää työtä (kirjallisuuteen perehtyminen, oppimistehtävien työstäminen, tenttiin valmistautuminen jne.). Opintojen suunnittelussa on varattava myös tuo aika kalenteriin.
- HUOM! Opetus alkaa 15 min yli tasatunnin, ellei toisin mainita

## Orientaatioviikko 2.-6.9.2019

- katso oppaan alkuosa

## Muut syyslukukauden 2019 lähipäivät

**HUOM! Tarkasta opetuksen aika ja paikka WebOodista aina ennen opetuksen alkamista!**

### Syys-Lokakuu 2019

#### **Maanantai 30.9.2019**

- Kello 10.15-11.00 Johdanto terveystieteiden akateemiseen opiskeluun ja portfoliotyöskentelyyn: Ohjausta portfoliotyöskentelyyn, paikka:MD300
- Kello 11.00 Ruokailu
- Kello 12.15-14.00 Tieteellisen kirjoittamisen perusteet, paikka: MD300
- Kello 14.15-17.00 Työ ja terveys, paikka: MD300

#### **Tiistai 1.10.2019**

- Kello 9.15-11.00 Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: SN300
- Kello 11.00 Ruokailu
- Kello 12.15-15.00 ORI: Opiskelijan hyvinvointityöpajat
- Kello 15.15 alkaen ORI: tuutoriryhmien kokoontuminen

#### **Keskiviikko 2.10.2019**

- Kello 8.15-10.00 Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: SN300
- Kello 10.15-12.00 Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: SN300
- Kello 12.15 Liikuntailtapäivä

#### **Torstai 3.10.2019**

- Kello 8.15-10.00 Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: SN300
- Kello 10.15-12.00 Terveystieteiden tietojärjestelmät, paikka: CA100
- Kello 12.00 Ruokailu
- Kello 13.15-15.00 Terveystieteiden tietojärjestelmät, paikka: CA100

#### **Perjantai 4.10.2019**

- Kello 8.15-11.00 Liikunta ja terveys, paikka: SN211
- Kello 11.00 Ruokailu
- Kello 12.15-16.00 Liikunta ja terveys, paikka: SN211

### Marraskuu 2019

#### **Maanantai 4.11.2019**

- Kello 9.15-12.00 Johdanto terveystieteiden akateemiseen opiskeluun ja portfoliotyöskentelyyn, paikka: MD300
- Kello 12.00 Ruokailu
- Kello 13.15-17.00 Työ ja terveys, paikka: MD300

#### **Tiistai 5.11.2019**

- Kello 8.15-10.00 Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: SN300
- Kello 10.15-12.00 Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: SN300
- Kello 12.00 Ruokailu
- Kello 13.15-17.00 Työ ja terveys, paikka: MD300



### **Keskiviikko 6.11.2019**

Kello 9.15-11.00	Kansanterveystiede terveystieteilijöille, paikka: 1037 (Tietoteknia)
Kello 11.00	Ruokailu
Kello 12.15-15.00	Tieteellisen kirjoittamisen perusteet, paikka: MD300

### **Torstai 7.11.2019**

Kello 9.15-11.00	Terveystieteiden tietojärjestelmät, paikka: MS302
Kello 11.00	Ruokailu
Kello 12.15-14.00	Terveystieteiden tietojärjestelmät, paikka: MS302
Kello 14.15-16.00	Verkkotyöskentelypaja O365 käyttöön, (Taina Rytönen-Suontausta); Ottaa oma kannettava tai jokin muu mobiililaitte mukaan], paikka: MD300

### **Perjantai 8.11.2019**

Kello 8.15-15.00	Liikunta ja terveys, paikka: SN210
------------------	------------------------------------

### **Joulukuu 2019**

#### **Maanantai 2.12.2019**

Kello 9.15-12.00	Tieteellisen kirjoittamisen perusteet, paikka: MD300
Kello 12.00	Ruokailu
Kello 13.15-16.00	Liikunta ja terveys, paikka: SN211

#### **Tiistai 3.12.2019**

Kello 8.15-11.00	Työ ja terveys, paikka: MD300
Kello 11.00	Ruokailu
Kello 12.15-15.00	Liikunta ja terveys, paikka: SN211

### **Lähipäivät kevätlukukaudella 2020**

#### **Tammikuu 2020**

Epidemiologian viikon 3 luennot tallennetaan ja välitetään opiskelijoille, lähiopetukseen viikolla 4 on osallistuttava.

#### **Maanantai 20.1.2020**

Kello 10.15-12.00	Epidemiologia, paikka: MS301
Kello 12.00	Ruokailu
Kello 13.15-16.00	Terveystieteelliset tutkimusongelmat ja tiedonhallinta, paikka: MS306

#### **Tiistai 21.1.2020**

Kello 10.15-12.00	Epidemiologia, paikka: SN200
Kello 12.00	Ruokailu
Kello 13.15-16.00	Näyttöön perustuva terveydenhuolto, paikka: CA500

#### **Keskiviikko 22.1.2020**

Kello 10.15-12.00	Epidemiologia, paikka: MS300
Kello 12.00	Ruokailu
Kello 13.15-15.00	Terveyspolitiikan lähtökohdat, paikka: CA500

### **Torstai 23.1.2020**

Kello 10.15-12.00 Epidemiologia, paikka: MS300

### **Perjantai 24.1. 2020**

Kello 10.15-12.00 Epidemiologia, paikka: MS300

### **Helmikuu 2020**

#### **Maanantai 3.2.2020**

Kello 10.15-12.00 Terveyspolitiikan lähtökohdat, paikka: CA500

Kello 12.00 Ruokailu

Kello 13.15-15.00 Epidemiologia, loppukuulustelu, paikka: MS301

#### **Tiistai 4.2.2020**

Kello 8.15-11.00 Terveyspolitiikan lähtökohdat, paikka: CA500

Kello 11.00 Ruokailu

Kello 12.15-16.00 Näyttöön perustuva terveydenhuolto, paikka: CA303

#### **Keskiviikko 5.2.2020**

Kello 12.15-16 Ravitsemus ja terveystietoa sosiaalisesta mediasta, paikka: MS306

### **Maaliskuu 2020**

#### **Maanantai 9.3.2020**

Kello 13.15-15.00 Epidemiologia, uusintakuulustelu, paikka: CA102

### **Toukokuu 2020**

**Keskiviikko 6.5.2020** HOPS-ohjauspäivä (Varaa aika: pirjoirene.hakkarainen(at)uef.fi)

#### **Torstai 7.5.2020**

Kello 10.15-12.00 I vuosikurssipalaute tilaisuus; katsaukset menneeseen lukuvuoteen ja tulevaan, paikka: MD300

Kello 12.00

Kello 13.15-15.00 Terveyspolitiikan lähtökohdat, paikka: CA500

#### **Perjantai 8.5.2020**

Kello 8.15-15.00 HOPS-ohjausta (Varaa aika: pirjoirene.hakkarainen(at)uef.fi)

Alla kaikki ensimmäisen vuosikurssin opintojaksot. Merkitse ajankohdat kalenteriisi.

Koodi	Opintojakson nimi	Lyhenne	Op	Opetusmuoto	Ilmoittautuminen	Opetuksen ajankohta
1131000	Orientaatio yliopisto-opiskeluun	ORI	1 op	Orientaatioviikko ja oppimispäiväkirja	1.8.-3.9.2019	20.8.-10.11.2019
4441215	Johdanto terveystieteiden akateemiseen opiskeluun ja portfoliotyöskentelyyn	JOPO	2 op	Monimuoto-opetus	1.8.-3.9.2019	19.8.-10.11.2019 Lähipäivä 4.11.2019
4441216	Terveyden edistämisen lukemispäiväkirja	TEPÄ	2 op	Verkkokurssi	Opintojakso toteutetaan Moodlessa, vapaa pääsy. Ilmoittautuminen vain kesäopintoihin.	Opintojakson voi suorittaa haluamanaan ajankohtana. Tehtävän palautus jokaisen kuukauden lopussa. Kesäopintojaksolla tehtävän palautus 31.7.2020 mennessä.
4450315	Terveystieteiden tietojärjestelmät	TTIET	2 op	Seminaarit ja verkkotyöskentely	1.8.2018-3.9.2019	5.9.-7.11.2019
4450326	Terveyspolitiikan lähtökohdat	TPL	3 op	Luento-opetus ja verkkotyöskentely	1.8.-31.12.2019	7.1.-7.5.2019
4450510	Terveyden edistämisen verkkolukupiiri	TELU	5 op	Verkkokurssi Viikoittain etenevä keskustelu	Syyslukukausi 1.8.-11.9.2019	Syyslukukausi 18.9.-31.12.2019

					Kevätlukukausi 1.8.2019- 11.2.2020	Kevätlukukausi 18.2.- 31.5.2020
4450316	Terveyden edistämisen lähtökohdat	TELA	3 op	Verkkokurssi Viikoittaiset tehtävät	1.8.-15.10.2019	22.10-9.12.2019 sekä kesäopin- tojakso 1.6.-31.7.2020.
4441212	Näyttöön perustuva terveydenhuolto	NÄPE	2 op	Luento-opetus ja verkkotyöskentely	1.8.2019-14.1.2020	21.1.-29.2.2020
4447000	Liikunta ja terveys	LITE	4 op	Monimuoto-opetus	1.8.2019-27.9.2019	4.10.-4.12.2019
4450330	Työ ja terveys	TYTE	4 op	Monimuoto-opetus	1.8.-6.9.2019	9.9.-15.12.2019
4450329	Tieteellisen kirjoittamisen perusteet	TIEKIR	3 op	Monimuoto-opetus	1.8.-3.9.2019	4.9.-2.12.2019
4450314	Kansanterveystiede terveystieteilijöille	KATE	2 op	Monimuoto-opetus	1.8.-3.9.2019	4.9.-6.11.2019
4422402	Epidemiologia I	EPI	2 op	Luento-opetus, tentti	1.8.2019-10.1.2020	Lähiopetus 20.1.- 24.1.2020 (loppukuulustelu 3.2.2020, uusinnat 9.3.2020 ja 6.4.2020)
4450327	Terveystieteelliset tutkimusongelmat ja tiedonhallinta	TETT	5 op	Monimuoto-opetus	1.8.-31.12.2019	20.1.- 22.5.2020 sekä kesäopin- tojakso 1.6.-31.7.2020.

4460807	Ravitsemus- ja terveystietoa sosiaalisesta mediasta	RSOME	3 op	Monimuoto-opetus	1.8.-15.12.2019	6.1.-5.2.2020 Lähipäivä 5.2.2020
4450514	Terveiden psykologia	TPSY	5 op	Verkkokurssi	1.8.2019-28.2.2020	16.3.-24.5.2020
4427519	Irti tupakasta moniammatillisesti (KTT)	TUP	2 op	Monimuoto-opetus	1.8.-30.9.2019	21.10-15.11.2019 Lähipäivä 1.11.2019
<b>Muiden yksiköiden tarjoama opetus (ts. emme voi vaikuttaa opetuksen aikatauluun)</b>						
8010308	English Academic and Professional Communication Distance Learning Course tai vastaava	EAPC/ MONI	1 op	Monimuoto-opetus		kts. Kielikeskuksen sivut
8010307	English Academic Reading Skills Distance Learning Course tai vastaava	EARS/ MONI	2 op	Verkkokurssi		kts. Kielikeskuksen sivut
8010202	Ruotsin monimuotokurssi tai vastaava	RUO/MONI	3 op	Monimuoto-opetus		kts. Kielikeskuksen sivut
8010150	Puheviestinnän monimuotokurssi	PUVI/ MONI	2 op	Monimuoto-opetus		kts. Kielikeskuksen sivut
8010104	Kirjoitusviestinnän monimuotokurssi	KIVI/MONI	2 op	Monimuoto-opetus		kts. Kielikeskuksen sivut
8026520	Terveiden edistämisen tiedonhaku	THEKL	1 op	Verkkokurssi		kts. Kirjaston sivut

- Vuosikurssin opintoja on yhteensä 60 op. Ajankäytön suunnittelussa muistathan, että 1 op vastaa keskimäärin 27 tunnin työpanosta (osallistuminen lähiopetukseen, itsenäinen työskentely kuten tiedonhankinta, lukeminen, tehtävien työstäminen jne.). Opintojen suunnittelussa ota huomioon opintojaksojen suoritusajankohdat. Huomaathan, että esim. sähköisiä tenttejä voit suunnitella haluamaasi ajankohtaan. Näin opintojen kuormittavuus pysyy kohtuullisena.
- Muistathan ilmoittautua kursseille ajoissa! Katsomme ilmoittautumiskäytännöt yhdessä orientaatioviikon aikana.
- Kieliopinnoista on mahdollista hakea hyväksilukuja aikaisemman AMK-tutkinnon perusteella tai muutoin hankitun osaamisen perusteella. Näistä saat tietoa kieli-infossa 3.9.2019.
- Kesäopintoihin ilmoittautuminen 1.4.-15.5.2020.

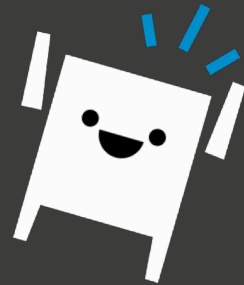
# Hei ja tervetuloa yliopistoon ja ylioppilaskuntaan!

Alkuyksystä kaikki voi tuntua uudelta ja hämmentävältä, mutta onneksesi olet yliopiston ovista sisään kävellessäsi liittynyt myös osaksi opiskelijayhteisöä, josta löydät taatusti kaikkia kaipaamiasi tuen muotoja. Opiskelijat ovat mahtavaa porukkaa ja me Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnassa järjestämme sinulle vapaa-ajan toimintaa, liikuntapalveluita ja vaikutusmahdollisuuksia. Valvomme myös etujasi, jotta sinä voit keskittyä opiskelemaan. Ainejärjestösi kautta olet yhteydessä oman alasi opiskelijoihin - ylioppilaskunnan kautta tavoitat puolestaan kaikki opiskelijaelämän ilot ja edut.

Ylioppilaskunta, eli kaikissa vähänkin vähemmän virallisissa yhteyksissä ISYY, voi olla sinulle nimenä jo tuttu, sillä yliopistoon läsnäolevaksi ilmoittautuessasi olet maksanut jäsenmaksumme, joka sisältää myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiölle (YTHS) menevän maksun. Olemme opiskelijoiden, eli juuri sinun, etu- ja palvelujärjestö. Siksi toimintamme on toimintaa opiskelijalta opiskelijalle, suurella sydämellä.

## TÄSSÄ TIIVIISTI JÄSENPALVELUITAMME:

- ▶ edunvalvonta
- ▶ vaikutusmahdollisuudet ylioppilaskunnassa ja yliopistossa
- ▶ vapaa-ajan toiminta ja -tapahtumat
- ▶ SYKETTÄ-liikuntapalvelut
- ▶ vuokravälineet ja -tilat
- ▶ kerhot
- ▶ kansainväliset palvelut
- ▶ viestintäpalvelut, esimerkiksi uutiskirjeet
- ▶ tuki ja palvelut (esim. avustukset ja koulutukset) ainejärjestöille
- ▶ lukuvuositarra opiskelijakorttiin
- ▶ toimistopalvelut
- ▶ häirintäyhdyshenkilöt



Tutustu ylioppilaskuntaan, sen toimintaan ja palveluihin myös verkkosivuillamme, niin tiedät, mitä kaikkea hauskaa ja hyödyllistä ISYYs tuo sinulle mukanaan. Myös asiantunteva henkilökuntamme on aina apunasi! Ja jos innostut toiminnastamme oikein kunnolla, lähde ehdolle tulevana syksynä järjestettäviin ISYYn edustajistovaaleihin tai ainakin äänestä niissä omasta mielestäsi parasta ehdokasta päättämään ylioppilaskunnan asioista.

Tsemppiä syksyn opintoihin ja iloa elämääsi opiskelijana!

# UEF// OPISKELIJAN DIGITAALISET TYÖVÄLINEET

Itä-Suomen yliopistossa on käytössä erilaisia sähköisiä työvälineitä, jotka auttavat opiskelussa, työskentelyssä ja viestinnässä. Näiden välineiden avulla saat ajantasaisimman tiedon opiskeluasi ja yliopistoa koskevista asioista.

## UEF// KAMU

**KAMU** Käsikirja on jatkuvasti kehittyvä opiskelijan tietopankki, josta löydät kaikille opiskelijoille yhteiset ohjeet ja linkit eri palveluihin.

[kamu.uef.fi](http://kamu.uef.fi)

**OPINTOYHTEISÖ** on tietyn laitoksen, yksikön, pääaineen tai koulutuksen opiskelijoille muodostettu yhteisö, josta löytyy heille kohdennettua tietoa ja esim. tarkennuksia Kamun ohjeisiin sekä opiskeluun liittyvät yleiset tiedotteet. Opintoyhteisöt ovat Office 365 -ympäristössä, jonne kirjaudutaan UEF-tunnuksilla. Listauksen opintoyhteisöistä löydät Kamusta.



**YAMMER** on opiskelijoiden ja henkilöstön sisäisen viestinnän pääkanava, jossa kaikilla on mahdollisuus keskustella sekä seurata ja perustaa ryhmiä. UEF Opiskelijat -ryhmässä jaetaan kaikkia opiskelijoita koskevaa tietoa ja opintoyhteisösi Yammerista saat opiskelualaasi liittyvän tuoreimman tiedon. Kannattaa liittyä ja seurata molempia Yammer-ryhmiä. Yammer-linkin löydät yliopiston etusivulta ja sinne kirjaudutaan yliopiston käyttäjätunnuksilla.



Sinulle luodaan **SÄHKÖPOSTILAATIKKO** automaattisesti ja osoitteesi on [tunnus@student.uef.fi](mailto:tunnus@student.uef.fi). Kirjautu sähköpostiin ja muihin O365-palveluihin antamalla tunnus muodossa [tunnus@uef.fi](mailto:tunnus@uef.fi). Linkin sähköpostiisi löydät yliopiston etusivulta.

[uef.fi](http://uef.fi)



**WEBOODI** on tärkein työkalusi opintojesi alusta lähtien. WebOodissa teet lukuvoosi-ilmoittautumisen, ilmoittaudut tentteihin ja opetukseen sekä teet HOPSin.

[weboodi.uef.fi](http://weboodi.uef.fi)



**TUUDO** on maksuton mobiilisovellus (iOS ja Android), jossa voit tehdä kurssi- ja tentti-ilmoittautumiset sekä löydät opintosuorituksesi, ruokalistat, automaattisen lukujärjestyksen, kampskartat sekä bussiaikataulut.

[tuudo.fi](http://tuudo.fi)



# *Kamu auttaa monissa asioissa*

**Kamu Käsikirja** on jatkuvasti kehittyvä opiskelijan tietopankki, josta löydät kaikille opiskelijoille yhteiset ohjeet, palvelut ja tiedotteet. Käsikirjasta löytyy tietoa sekä uudelle opiskelijalle, opintojaan tekevälle että valmistuvalle opiskelijalle: opintohallinnolliset ohjeistukset, tietoa erilaisista opintomahdollisuuksista, vaihto-opiskelusta, vinkkejä opiskelutaidon kehittämiseen, opinto-oppaat, linkit erilaisiin työkaluihin ja palveluihin, opiskeluun liittyvät lomakkeet ja lisäksi hyvinvointiin liittyviä vinkkejä.

*kamu.uef.fi*

*Mikä on gradu?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
Yliopistosanasto*

*Olen suorittanut  
AMK:ssa ruotsin  
kurssin. Voinko saada  
korvaavuuden? Etsi  
hakusanalla **AHOT**.*

*Miten haen ulkomaille  
opiskelijavaihtoon? Etsi  
Kamusta hakusanalla  
**Vaihto-opiskelu***

*Olen kipeänä.  
Mihin menen lääkäriin?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
**Terveydenhuolto***

*Miten täällä  
opiskellaan?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
**Opiskelutaidot***

*Pääseekö pyörätuolilla  
liikkumaan  
luentosaleissa?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
**Esteettömyys***

*Mistä löydän  
tenttikirjat?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
**Kurssikirjat***

*Mitä kaikkia sivuaineita  
täällä voi opiskella?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
**Sivuaineopiskelu***

*Miten saan  
opiskelijakortin?  
Etsi Kamusta  
hakusanalla  
**Opiskelijakortti***

# Uuden opiskelijan muistilista

Jotta opintosi käynnistyvät sujuvasti, huolehdi muistilistan asiat kuntoon ennen kampukselle saapumista. Laajemman muistilistan linkeineen löydät osoitteesta [kamu.uef.fi/uuden-opiskelijan-muistilista](https://kamu.uef.fi/uuden-opiskelijan-muistilista)

- [Vastaanota opiskelupaikka ja ilmoittaudu yliopistoon opintopolku.fi](#)
- [Hae/etsi asunto, muista muuttoilmoitus kamu.uef.fi/asuminen](#)
- [Muista hakea opintotukea ja tarvittaessa yleistä asumistukea kela.fi](#)
- [Aktivoi yliopiston käyttäjätunnus \(mahdollista 1.8. alkaen\) kamu.uef.fi/uef-kayttajatunnus](#)
- [Tilaa opiskelijakortti frank.fi](#)
- [Kirjautu Ylioppilaiden terveydenhuoltopalveluiden Self-verkkopalveluun yths.fi/self](#)
- [Perehdy opinto-oppaaseesi kamu.uef.fi/opinto-oppaat](#)  
Sisältyykö syyslukukauteesi kielikeskuksen kieli- tai viestintäopintoja > ilmoittaudu Webodissa viimeistään 5.9.2019!
- [Tutustu oppiaineesi materiaaliin kamu.uef.fi > oppiaineen materiaalit](#)
- [Tutustu tuutorointikäytäntöihin kamu.uef.fi/vertaistuutorointi](#)
- [Tilaa kirjastokortti uef.fi/kirjasto](#)

- [Perehdy uuden opiskelijan materiaaliin ja KAMUun kamu.uef.fi/uudelle-opiskelijalle](#)
- [Lataa mobiilisovellus ja käy läpi Tuudon orientaatiopolku kamu.uef.fi/tuudo](#)
- [Voit rekisteröityä SYKETTÄ liikuntapalveluiden käyttäjäksi sykettä.fi](#)
- [Seuraa yliopiston ja ylioppilaskunnan opiskelijaviestintää kamu.uef.fi > opiskelijaviestintä](#)

## Muita tärkeitä toimijoita ja osoitteita

- ▶ [Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta \(ISYY\) isyy.fi](#)
- ▶ [Kielikeskus uef.fi/kielikeskus](#)
- ▶ [Opintopalvelut \(OPI\) uef.fi/opintopalvelut](#)
- ▶ [Opintopsykologi kamu.uef.fi > opintopsykologi](#)
- ▶ [Ravintolat uef.fi/palvelut/ravintolat](#)
- ▶ [Tietotekniikkapalvelut uef.fi/tipa](#)