



The Best of Both Worlds

Tervetuloa opiskelemaan!

Jarkko Tuominen
Opiskelijoiden ohjauspalveluiden päällikkö LAB & LUT
jarkko.tuominen@lut.fi

Ohjelma

- Klo 9.00 -9.40 Opiskelijoiden ohjaus ja palvelut
- Klo 9.40-9.45 Taukojumppa & MOVEO liikuntapalveluiden esittely
- Klo 9.45 – 10.15 - Tuki- ja hyvinvointipalvelut opiskelijoille
- Klo 10.15– 11.00 - Opiskelu LABissa

Kaikki esityksen materiaalit löytyvät eLABista!



Opiskelijoiden ohjaus ja palvelut



Opiskelijapalvelut auttavat sinua

Opiskelijapalveluissa

- Palvelemme sinua kampuksella ystävällisesti ja ammatillisesti
- Välitämme ja autamme sinua etsimään ratkaisuja
- Kehitämme palveluitamme yhdessä

Näin autat meitä onnistumaan

- Seuraa viestintää ja ohjeistuksia
- Tutustu palveluihin
- Varaa tarpeeksi aikaa
- Anna palautetta

Opiskelijoiden ohjaus ja palvelut



Tutoropettaja

Opintojen suunnittelu,
henkilökohtainen
opetussuunnitelma
(HOPS), aiemmat
hyväksiluvut,
ammattillinen kasvu



Muut opettajat

Opintojaksojen
suorittaminen,
toteutustavat, arviointi



Vertaistutori (opiskelija)

Vertaistuki, yleisestä
opiskelusta ja
opiskelijaelämästä



Opiskelijoiden asiakaspalvelu

Opiskeluun liittyvät
käytännön asiat,
viralliset dokumentit,
tapaturmailmoitukset,
vilppi, valmistuminen
studentservices@lab.fi



Opintojen ohjaajat

Lisääika, pitkät
poissaolot, alanvaihto ja
sisäiset siirtohaut



Opiskelijakunta KOE

Opiskelijaelämä,
edunvalvonta,
häirintäyhdyshenkilöt



Kielikeskus

Kieli- ja viestintäopinnot
(kielet & kulttuuri)



LUT-tiedekirjasto

Tiedonhankinta,
tiedonhankinnan
ohjaus ja aineistot



Kansainväliset liikkuvuuspalvelut

Kansainvälistyminen ja
opiskelijavaihto



Urapalvelut

Työnhaku ja yleinen
uraneuvonta,
rekrytointitapahtumat



IT-tuki

IT-ohjeet, opiskelun
työkalut, LUT-tunnus
student.ithelpdesk@lut.fi



Opiskelijan palautekanavat

Kehittäminen,
laadunhallinta,
yhteistyö

TAUKOJUMPPA



Hyvinvointi- ja liikuntapalvelut Lahdessa ja Lappeenrannassa

- Kevään jäsenyydet myynnissä LUT-shopissa!
- Kevään jäsenyys voimassa **31.8.2026 asti.**
- Pääset kokeilemaan MOVEOn palveluita **kokeiluviikolla vko 3 veloituksetta,** tervetuloa mukaan!

Tuki- ja hyvinvointipalvelut opiskelijoille

Opiskelijoiden tuki- ja hyvinvointipalvelut



eLAB

Self-help materiaalia
oppimiseen ja
hyvinvointiin.

Nyyti chat ja ryhmät
Nyyti.fi



MOVEO

Opiskelijaliikunta &
hyvinvointipalvelut,
kuntosali,
ryhmäliikunta, palloilu
ja yksilöllisiä palveluita



Opintopsykologi

Stressi,
aikaansaaminen,
motivaation puute



Pedagoginen
erityisasiantuntija

Oppimisvaikeudet,
opiskelun yksilölliset
järjestelyt



Yhteisö-
koordinaattorit

Yhteisöllisyyden
edistäminen
kampuksilla,
kumppanuuksien
rakentaminen ja
ylläpito



Kampuspapit

Suru, ihmissuhteet,
elämäkriisit



YTHS

Terveys, mielenterveys,
erityinen tuki



KELA

Opiskelijoiden
toimeentulo,
terveydenhoitomaksu



KOEn häirintä-
yhdyshenkilöt

Havaitset epäasiallista
käytöstä, kiusaamista,
väkivaltaa



Päivystykset,
kriisikeskukset, 112

Akuutti kriisi/hätä,
itsetuho, väkivalta



Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynamisessa vuorovaikutuksessa



Miten autan itseäni opiskelemaan?

- Mitä haluan opinnoiltani?
 - Miksi olen täällä?
 - Mitä tavoitteina minulla on opinnoissani?
 - Mikä on minulle riittävä taso?
- Realistinen ajankäyttö
 - Miten yhdistää opinnot ja muu elämä?
 - Suunnittelu kannattaa!
- Miten pidän huolta itsestäni?
 - Miten rentoudut: kävelyt, sauna, piirtäminen, ystävät
 - Kenelle voit jutella, kun se on tarpeen?

Muista: levännyt ja iloinen ihminen oppii paremmin!



Opiskelun saavutettavuus ja yksilölliset järjestelyt

Opiskelun yksilölliset järjestelyt

- [Opiskelun yksilölliset järjestelyt](#)
- Huom! Opiskelun yksilöllisillä järjestelyillä ei voi muuttaa tutkinnolle tai opintojaksolle asetettuja osaamistavoitteita.

Opiskelua tukevat palvelut

- [Tenttimisen erityisjärjestelyt ja lisääjat](#)
- [Exam-sähköisten tenttien saavutettavuus ja erityistarpeet](#)
- [Celia-kirjaston palvelut erilaiselle oppijalle](#)

Erityinen tuki

- [YTHS](#)

Tilat

- [Kampusten esteettömyys ja saavutettavuus](#)

<https://elab.lab.fi/fi/opintojen-suorittaminen/opiskelun-saavutettavuus-ja-yksilolliset-jarjestelyt>





Tukea opiskeluun – info korkeakoulun palveluista

Tuntuuko opintojen aloitus haastavalta? Kaipaako tietoa, millaista tukea korkeakoululla on tarjota juuri sinulle?

- Kuuntele tallenne, miten opintoja tuetaan korkeakoulussa. Käymme läpi opiskelijoille suunnatut tuki- ja hyvinvointipalvelut sekä saatavilla olevan tuen oppimisen haasteille. Kuulet myös yksilöllisen tuen mahdollisuuksista.
- Puhujina LABin opintopsykologi Milja Parviainen ja erityisopettaja Juha Tiitta.
- Tallenne katsottavissa eLABista, [Opiskelun yksilölliset järjestelyt sivulta](#).

Opiskelu LABissa

"Tule juttelemaan – yhteisö syntyy kohtaamisista."

LUT-yliopiston / LAB ammattikorkeakoulun yhteisökoordinaattorit rakentavat, kehittävät ja tukevat opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia. Yhteisökoordinaattori pitää huolen siitä, että opiskelija löytää oikean tuen ja kiinnittyy opiskelijayhteisöön.



Yhteisökoordinaattorin kanssa voit keskustella esimerkiksi

- yhteisöllisyyttä edistävästä toiminnasta, tapahtumista ja tempauksista kampuksella
- palveluihin ohjaamisesta
- arkeen ja hyvinvointiin liittyvistä haasteista
- turvallisesta kampusyhteisöstä ja opiskeluilmapiiristä
- opiskelukaupunkiin, opiskelijaelämään sopeutumisesta
- kampusyhteisöön kiinnittymisestä (erityisesti kansainvälisten opiskelijoiden tukeminen)





Yhteisötila kampuksella

Lahden kampus M19, D246 / Lappeenrannan kampus tila 1144

- Yhteisöllinen tila tarjoaa opiskelijoille avoimen ympäristön, jossa voi opiskella, kohdata toisia ja osallistua toimintaan, joka tukee hyvinvointia, verkostoitumista ja opiskelua.
- Tila tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuksia kohtaamisiin, yhteisiin projekteihin ja yhdessäoloon.
- Tilan ohjelma on nähtävissä eLABssa ja Yhteisötilassa
- Tila aukeaa **12.1. joka maanantai järjestettävillä Yhteisökahveilla klo 8.30-10.30**
- Tilan virallisia avajaisia vietetään **ma 19.1. Avajaisohjelma julkaistaan myöhemmin.**

TERVETULOA!

Yhteisö syntyy teoista

- Turvallinen ja osallistava ilmapiiri ei synny itsestään – se on meidän kaikkien vastuulla.
 - Yhteiset pelisäännöt ja sovitut toimintatavat ovat selkeitä ja tuodaan avoimesti esille.
- Yhteistyötaidot ja kulttuurienvälinen kohtaaminen ovat keskeisiä sekä opinnoissa että työelämässä.
 - Kyky ymmärtää erilaisia näkökulmia ja viestiä rakentavasti on tärkeä työelämätaito, jota harjoitellaan opiskelijayhteisössä.
- Kunnioitus ja empatia ovat yhteisön perusta, tehdään niistä arkea.
 - Se, miten puhumme toisillemme, miten kuuntelemme ja miten toimimme yhdessä on tärkeää.
- Osallisuus syntyy arjen teoista: kutsumisesta mukaan, kuuntelemisesta ja tilan antamisesta.
- Rakennetaan yhdessä yhteisö, jossa jokainen voi tuntea kuuluvansa, tulla kohdatuksi arvostavasti ja kasvaa yhdessä toisten kanssa.



YHTEYSTIEDOT



Lahden kampus:

Annukka Kortepuro

annukka.kortepuro@lut.fi

050 4087863



Lappeenrannan kampus:

Elina Tulikoura

elina.tulikoura@lut.fi

050 5927657



[eLAB](#)



Yhteiset pelisäännöt

- Ohjeet ja säännöt selkeyttävät, mitä meiltä odotetaan ja miten toimia asianmukaisesti, joten niiden noudattaminen on välttämätöntä.
- Järjestyssäännöt takaavat opiskelijoiden, henkilökunnan ja vierailijoiden työrauhan sekä viihtyvyyden korkeakoulujen tiloissa ja alueilla.
- Säännöt koskevat kaikkia kampuksillamme toimivia henkilöitä.
- Olemme kaikki sitoutuneet yhteisten sääntöjen noudattamiseen oleskellessamme kampuksilla.
- Järjestyssääntöjen rikkomisella on aina seurauksia, jotka voivat heikentää opintojen etenemistä tai vaikuttaa negatiivisesti maineeseen.
- Meillä on nollatoleranssi kaikenlaisia häirintää kohtaan.
- **Yhdessä luomme** turvallisen ja sujuvan opiskeluyhteisön.
- Jokainen kantaa vastuun omasta käyttäytymisestään, valinnoistaan ja hyvinvoinnistaan.

Eettiset pelisäännöt

1. Toimi sääntöjen mukaan

- ▶ **Noudata kurssin sääntöjä ja ohjeita:** Opettajat käyvät jokaisen kurssin ohjeet läpi kurssin alussa. Tämä voi sisältää esimerkiksi tenttiohjeet, jotka löytyvät eLABista. On tärkeää tutustua näihin ohjeisiin ja noudattaa niitä tarkasti.
- ▶ **Kysy tarvittaessa:** Jos et ole varma jostain asiasta, kuten sääntöjen tulkinnasta, kysy opettajalta tai tarkista asia ohjeista.

2. Ole rehellinen ja reilu

- ▶ **Älä tee vilppiä:** Älä plagioi tai käytä toisten työtä ilman lupaa. Tämä koskee sekä kirjallisia tehtäviä että tenttejä.
- ▶ **Kohtele muita oikeudenmukaisesti:** Ole kohtelias ja kunnioittava muita opiskelijoita kohtaan, olitpa ryhmässä tai yksin työskentelemässä. Kaikkien tulee saada tasavertainen mahdollisuus osallistua ja oppia.

3. Ole hyvä ryhmän jäsen

- ▶ **Panosta ryhmätyöhön:** Kun teet ryhmätyötä, muista jakaa tehtävät tasapuolisesti ja osallistua aktiivisesti. Ryhmätyö vaatii yhteistyötä, ja se, miten hoidat oman osuutesi, vaikuttaa koko ryhmän lopputulokseen.

4. Käytä tietoa oikein

- ▶ **Etsi luotettavia lähteitä:** Kun etsit tietoa, varmista, että lähteet ovat luotettavia ja tieteellisesti hyväksyttäviä. Vältä epäluotettavia tai harhaanjohtavia lähteitä.
- ▶ **Kunnioita tekijänoikeuksia:** Käytä lähteitä oikein ja mainitse aina, mistä tieto on peräisin. Tämä koskee myös digitaalista sisältöä, kuten kuvia ja tutkimuksia. Älä riko tekijänoikeuksia.

5. Tiedon asianmukainen käyttäminen

- ▶ **Tekoäly ja muut työkalut:** Jos käytät tekoälyä tai muita työkaluja apuna, varmista, että tiedät, miten niitä voi käyttää eettisesti. Älä luota täysin automaattisiin vastauksiin, vaan tarkista aina tiedon oikeellisuus ja lähteet.





Kampusten järjestyssäännöt

- ❖ **Tarkoitus:**
Turvataan opiskelijoiden, työntekijöiden ja vierailijoiden työ- ja opiskelurauha sekä viihtyvyys korkeakoulujen alueella.
 - ❖ **Käyttäytyminen:**
Korkeakoulujen tiloissa on käyttäydyttävä asianmukaisesti. Väkivalta, kiusaaminen, häirintä ja syrjintä ovat kiellettyjä.
 - ❖ **Päihteet ja tupakointi:**
Päihtyneenä työskentely tai opetukseen osallistuminen on kielletty. Tupakointi on sallittua vain erikseen merkityissä paikoissa.
 - ❖ **Tilojen käyttö:**
Tiloja saa käyttää vain opiskeluun, tutkimukseen ja työhön liittyen. Vahingoittaminen tai kaupallinen/toiminnallinen käyttö ilman lupaa on kielletty.
 - ❖ **Korkeakoulujen omaisuus:**
Korkeakoulujen omaisuutta tulee käsitellä huolellisesti. Vioista tulee ilmoittaa, jotta ne voidaan korjata mahdollisimman nopeasti.
 - ❖ **Pysäköinti:**
Pysäköinnissä tulee noudattaa ohjeita ja varmistaa pelastustiet.
 - ❖ **Rikkomukset ja seuraamukset:**
Rikkomuksista voi seurata huomautuksia, erottamista tai rikosilmoituksia erityisesti väkivallan tai uhkailun tapauksessa.
 - ❖ **Seuraamusten käsittely:**
Seuraamuksia varten on olemassa virallinen prosessi, jossa asia käsitellään asianmukaisesti.
- <https://elab.lab.fi/fi/kampukset/kampusten-toimintaohjeet>



Opiskelun Do's ja Don'ts

THE DO'S

- Maalaisjärjen käyttö on sallittua, noudata kultaista sääntöä!
- Jos et tiedä, pyydä apua
- Kunnioita muita ja heidän rajojaan, huomioi kulttuurien väliset erot
- Puutu jos näet väärinkäytöstä – ole tarvittaessa yhteydessä häirintäyhdyshenkilöihin
- Noudata kampusten [järjestyssääntöjä](#) – kaikille turvallinen ja viihtyisä korkeakoulu

THE DON'TS

- Ei väkivaltaa
- Ei kiusaamista
- Ei asiatonta käyttäytymistä
- Ei syrjintää
- Ei häirintää
- Ei vilppiä

Korkeakoulun tärkeimmät turvallisuusasiat pähkinäkuoressa

1. Hätätilanteet ja hätänumero 112

- ▶ Soita hätänumeroon 112 heti, kun tarvitset kiireellistä apua (poliisi, pelastus, ensiapu).
- ▶ Kerro selkeästi, mitä on tapahtunut ja missä.
- ▶ Toimi annettujen ohjeiden mukaan ja opasta auttajat paikalle.

2. Toiminta onnettomuuksissa ja poikkeustilanteissa

- ▶ Turvaa ensin oma tilanteesi, auta sitten muita – rauhallisuus on valttia.
- ▶ Noudata henkilökunnan ohjeita ja ilmoita havainnoistasi heille.
- ▶ Poistumistilanteessa seuraa merkittyjä reittejä, älä käytä hissejä.
- ▶ Vaaramerkin kuulussa siirry sisälle, sulje ovet ja ikkunat, kuuntele ohjeet radiosta.

Muista: Jokainen on vastuussa omasta ja muiden turvallisuudesta. Perehdy turvaohjeisiin ja seuraa korkeakoulun tiedotusta (Tuudo)!

Katso kampusten turvallisuusvideot ja ole tarkkana kampuskierroksilla!





Viimeiset vinkit:

- **Ole aktiivinen** – Osallistu, kysy ja liity mukaan! Aktiivisuus, niin opinnoissa kuin arjessa, tuo mukanaan iloa ja mahdollisuuksia.
- **Ole ystävällinen** – Tervehdi, kuuntele ja ole osa yhteisöä. Ystävällisyys voi avata ovia, ja muistathan, että opiskelukaverit voivat olla tulevaisuuden kollegoita.
- **Ole utelias** – Kysy, kokeile ja haasta itseäsi! Uteliaisuus vie sinut uusiin paikkoihin ja avaa uusia näkökulmia.
- **Pidä hauskaa** – Opiskeluaika on elämäsi parasta aikaa, joten nauti matkasta, luo muistoja ja pidä hauskaa!

Aloittavien opiskelijoiden kysely



Hei uusi opiskelija!

Hyvinvointisi ja opintojen sujuva aloitus on meille tärkeää, joten haluamme tietää, mitä sinulle kuuluu ja miten opiskelusi ovat alkaneet.

Olemme valmistelleet yhdessä Opiskelijakunta KOEn kanssa aloittavien opiskelijoiden kyselyn, johon pääset vastaamaan viereisestä koodista tai eLABissa (Ajankohtainen tiedote).

Kysely on auki 9.-31.1.2026

Kiitos!

lab.fi | Sosiaalinen media: LABfinland

