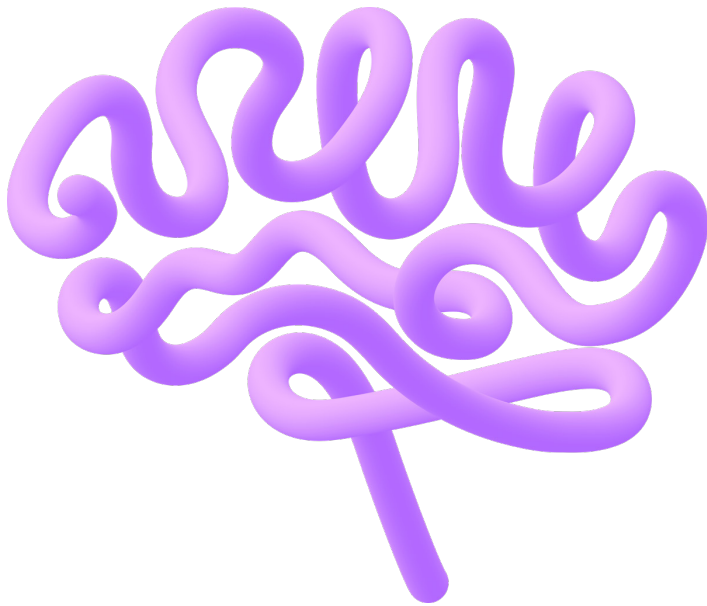


# FUKSIAAPINEN 2024



# ALKUSANAT

Heipä hei ihana uusi kandi- tai maisterifuksi!! Ensinnäkin suuret onnittelut sisäänpääsystä ja suuret onnittelut erityisesti siitä, että pääset liittymään psyykan ainejärjestöistä juuri meidän ihanaan Kompleksiin ♥ Luultavasti tässä vaiheessa kaikki on jännittävää, uutta ja tietotulva on suuri, joten kolmesta tuutorista koostuva Aapistiimi on koonnut tähän oppaaseen tärkeää tietoa orientaatioviikosta, asunnoista, osakunnista ja vaikkamistä muusta kiinnostavasta!

Kompleksi tarkoittaa siis Helsingin psykologian opiskelijoiden ainejärjestöä, joka järjestää tapahtumia ja hoitaa jäsentensä edunvalvontaa. Kompleksiin pääset liittymään myöhemmin syksyllä, eli siitä ei kannata huolehtia! Myös Kompleksin hallitukseen saa liittyä fuksina syyskokouksessa (myöhemmin syksyllä), ja rohkaisemmekin teitä niin tekemään ♥ Kompleksia voi seurata Instagramissa (@Kompleksi\_ry), josta voi nähdä esimerkiksi tutoresittelyt sekä hallituspestiesittelyt.

Todennäköisesti sinua eniten kiinnostaa orientaatioviikon aikataulu, ja sen löydätkin tämän oppaan alusta! Kannattaa pitää mielessä, että meidän tapahtumissa alkoholia saa hyvillä mielin käyttää tai olla käyttämättä, eikä yhteisössämme painosteta suuntaan tai toiseen.

Tämän lisäksi meidän tapahtumiimme saat tulla juuri sellaisena kuin olet ja noudatamme aina turvallisen tilan periaatteita kaikessa toiminnassamme ♥

Alempaa löydät myös tutorien yhteystiedot, ja meihin saa olla yhteydessä matalalla kynnyksellä mistä vain askarruttavasta asiasta! Yhteystiedot kannattaa ottaa ylös, jos olet vaikkapa eksynyt suureen Helsinkiin etkä löydä meitä (jos esimerkiksi saavut syystä tai toisesta aloitusajan jälkeen johonkin tapahtumaan).

Toivoisimme, että täytät alta löytyvän esitietolomakkeen mahdollisimman pian:

● [Linkki esitietolomakkeeseen](#)

Kannattaa myös liittyä Psykan fuksit 2024 -ilmoituskanavalle Telegramissa (linkki alla)! Luomme myös keskustelukanavan Telegramiin lähempänä orientaatioviikkoa. Jos Telegram ei syystä tai toisesta ole sinulla käytettävissä, ei hätää, myös sähköpostiisi tulee tieto tapahtumista ennen niiden alkua!

● <https://t.me/+JxJ-oMJkDfk1Nzk0>

Tervetuloa fuksiaapisen pariin! Toivottavasti se antaa sinulle lisätietoa tulevista vuosista ja erityisesti fuksivuodesta! Alta löydät sisällysluettelon, joka on luotu niin, että otsikkoa painamalla pääset kyseiselle sivulle. Kannattaa tsekata ainakin lopussa oleva Meilahti-Suomi -sanakirja. Vielä kerran, lämpimästi tervetuloa joukkoomme ♥

# SISÄLLYSLUETTELO

Lue ainakin nämä:

1. Puheenjohtajiston tervehdys
2. Tuutoreista
3. Fuksitapahtumat/Orientaatioviikon aikataulu
4. Fuksin muistilista

Muuta kätevää ja myös tärkeää tietoa:

5. Kampusesittely
6. Muut Meikun ainejärjestöt
7. Kerhot ja harrastustoiminta
8. Mielenterveyden ja muut palvelut
9. Asuntomahdollisuudet
10. Fuksivuoden kurssit
11. Nettiopas
12. Osakunnat
13. Muita tapahtumia
14. Meilahti – Suomi -sanakirja
15. Aapistiimin tervehdys

P.s. sisällysluettelo vie sinut haluamaasi kappaleeseen painamalla sen nimestä

# 1. PUHEENJOHTAJISTON TERVEHDYS

Hei uusi fuksi ja lämpimästi tervetuloa  
**Helsingin psykalle!** ♥

Me ollaan **Viivi** ja **liris**, vuoden 2024 Kompleksin puheenjohtajisto! Meidän tehtävänä on koordinoita Kompleksin toimintaa yhdessä n. 50-päisen hallituksemme kanssa. Hallitus puuhaa psykalaisille ja psykalaisten hyväksi vaikka mitä ihanaa: järjestämme esimerkiksi paljon erilaisia tapahtumia ja valvomme psykalaisten etuja tiiviissä yhteistyössä laitoksemme henkilökunnan kanssa. Kompleksin hallituksessa on suuri kasa pestejä, ja täältä löytyy jokaiselle järjestötoiminnasta kiinnostuneelle omannäköinen paikka! Pääset tutustumaan kaikkiin hallituksen pesteihin Kompleksitreffeillä fuksisyksynä. Hallituskokoonpano löytyy myös Kompleksi-lehden 1/24 numerosta. Suosittelemme lämpimästi mukaan lähtemistä, jos se yhtään kiinnostaa: järjestötoimintaan pääsee lähtemään matalalla kynnyksellä jo vaikka heti fuksivuonna! ♥

Orientaatio on usein ihanaa, mutta myös intensiivistä aikaa, jolloin on tärkeää muistaa pitää itsestään huolta. Muistakaa, rakkaat fuksit, että Kompleksiin voi tulla omana itsenään ja hyvinvointi sekä yhteisöllisyys ovat Kompleksin arvoja. ♥

Toivottavasti fuksisyksystänne muodostuu ikimuistoinen, ja tunnette olonne erittäin tervetulleeksi myös ainejärjestöön ja koko tiedekuntaan! Tänä vuonna tiedekunnassa on ennätysmäärä opiskelijoita, sillä tänä syksynä otamme vastaan myös soveltavan psykologian ensimmäiset fuksit. Fuksien saapuminen on aina suuri ilo koko ainejärjestölle, emmekä malta odottaa, että pääsemme tutustumaan teihin.

Moikataan kun tavataan - meitä voi aina tulla nykäisemään hihasta, jos haluaa jutella, kaipa lounasseuraa tai jos on minkäänlaisia huolia tai kysymyksiä liittyen Kompleksiin. Tervetuloa myös seuraamaan hallituksen kokouksia, ne ovat avoimia jokaiselle kompleksilaiselle: kokouksissamme on rento meininki ja aina tarjoiluja saatavilla! ♥



Puheenjohtajiston  
Pirkka-niksit -24:

Unarista ei tarvitse ostaa kahvia, kun Mocsusta saa ilmaiseksi (haittavaikutukset omalla vastuulla).

Jos kotona ei saa unta, luento on hyvä paikka nukkua.

*Viivi Laamanen ja Iiris Paljakka  
Kompleksi r.y.:n puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja*

## 2. TUUTOREISTA



Nimi?

*Marleen*

Säpo?

*marleen.mikk@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Kosmospoliitti*

Toteemieläin?

*Jääkarhu*



Nimi?

*Annamária*

Säpo?

*annamaria.david@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Lautapeli-ilta*

Toteemieläin?

*Fennekki*



Nimi?

*Marianne*

Säpo?

*marianne.lyly@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Rajatilabileet*

Toteemieläin?

*Lumikko*



Nimi?

*Viivi*

Säpo?

*viivi.ovaskainen@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Kosmospoliitti*

Toteemieläin?

*Kissa ehottomasti*



Nimi?

*Sakari*

Säpo?

*sakari.saisa@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Fuksisitsit*

Toteemieläin?

*Viiksitimali*



Nimi?

*Anna*

Säpo?

*anna.l.makela@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Vappu*

Toteemieläin?

*Papukaija*





Nimi?

*Tiina*

Säpo?

*tiina.k.honkanen@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Kosmospoliitti*

Toteemieläin?

*Siili*



Nimi?

*Saara, kv-tuutori*

Säpo?

*saara.mansikka@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Haalaribileet*

Toteemieläin?

*Etana*



Nimi?

*Eve*

Säpo?

*eveliina.kataikko@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Lautapeli-ilta*

Toteemieläin?

*Aksolotli*



Nimi?

*Sami*

Säpo?

*sami.hyttinen@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Fuksisuokki*

Toteemieläin?

*Laiskiainen*



Nimi?

*Saara*

Säpo?

*saara.g.hamalainen@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Fuksisitsit*

Toteemieläin?

*Kenguru*



Nimi?

*Minttu*

Säpo?

*minttu.kannala@helsinki.fi*

Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?

*Haalaribileet*

Toteemieläin?

*Pupu*



**Nimi?**

*Amanda, kv-tuutori*

**Säpo?**

*amanda.kuisma@helsinki.fi*

**Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?**

*Stay-in dinner*

**Toteemieläin?**

*Saukko*



**Nimi?**

*Viktor, psykan ja soveltavan  
psykan supertuutori*

**Säpo?**

*viktor.luukkanen@gmail.com*

**Lempi tapahtuma  
fuksivuonna?**

*Eka päivä*

**Toteemieläin?**

*Lohikäärme*

Psykan supertuutorin terveiset: Kahden orientaation veteraanina voin luvata että tulee mahtava elämys! Osallistukaa voimavarojen mukaan tapahtumiin ja ottakaa rennosti <3



*Juliet, suomenkielinen  
yleislääketiede LKS:n  
supertuutori*



*Pirkko, logopedian  
supertuutori*



*Laura, Thoraxin supertuutori*



*Saika, HLKS:n supertuutori*

# 3. FUKSITAPAHTUMAT / ORIENTAATIOVIIKON AIKATAULU

Tapahtumat on tarkoitettu sekä maisterifukseille että kandifukseille (lukuunottamatta maisterifuksi-hengailua), joten tervetuloa kaikkiin mihin vain ehditte! Kellonajat ja tarkempi aikataulu/info tapahtumista ilmoitetaan teille hieman lähempänä tapahtumien ajankohtaa. Muutoksia saattaa tapahtua mm. sääolosuhteiden tai muun pakottavan syyn takia. Pyrimme ilmoittamaan muutoksista mahdollisimman aikaisin Telegramissa ja sähköpostilla. Jos on jotakin kysyttävää, huolenaiheita tai muuta ilmoitusasiaa liittyen tapahtumiin, laittatthan tuutoreillenne viestiä Telegramissa <3

## **PE 23.8. Ensimmäinen tapaaminen <3**

Aloitamme orientaatioviikon rakkaalla kampuksellamme :3 Paikalle päästyäsi luultavasti näet meidät liiloissa haalareissa + tuutorpaidoissa, ja siitä tiedät olevasi oikeassa paikassa! Jos on vaikeuksia löytää paikalle, tuutoreihin voi olla yhteydessä esimerkiksi Telegramin kautta. Täällä pääset tapaamaan muita fukseja, tuutoreita, Kompleksilaisia ja ihanaa henkilökuntaa! Saat infoa liittyen mm. orientaatioviikkoon ja muuhun tärkeään, jonka jälkeen kierrämme kampuksista ja leikimme tutustumisleikkejä. Käymme myös tutustumassa Unicafen maailmaan, joten otathan

mukaasi opiskelijakortin/Frankin mobiilisovelluksen. Iltapäivällä siirrymme vielä puistoon ja siitä jatkoille Rexille. Ota siis mukaan säänmukaiset vaatteet + mahdollisesti jokin istuma-alusta puistoon <3

### **LA 24.8. Fuksipiknik**

Fuksipiknik sisältää tutustumista ja rentoa piknik-hengailua, joten mukaan kannattaa varata viltti/istuinalusta, eväät ja säänmukaiset vaatteet. Yhteislähtö on Terkon edestä kello 14, mutta jos et kerkeä siihen, Alppipuistoon voi saapua myös myöhemmin.

### **MA 26.8. Fuksisuokki + keskustakampuskiertäminen ja tervetuloa tiedekuntaan -tilaisuus**

Aamulla pääset tutustumaan tiedekuntaamme tilaisuudessa, jonka yksityiskohdat selviävät teille lähempänä ajankohtaa. Tämän jälkeen kello 13 tapaamme päärautatieasemalla ja syömmme Unicafessa, jonka jälkeen kierrämme keskustakampuksen läpi ja siirrymme sitten Suomenlinnaan.

Fuksisuokissa pääset kokemaan leikkimieliset olympialaiset Suomenlinnassa! Pääset tutustumaan fuksien lisäksi vanhempisiin opiskelijoihin, jotka pääsevät myös osallistumaan kisailuun! Mukaan kannattaa taas kerran ottaa viltti/istuinalusta, eväitä ja säänmukaiset vaatteet. Illemmalla siirrytään vielä jatkoille lähempänä selviävään paikkaan!

### **TI 27.8. Psyka x Logo x Sopsy -hengailu**

Täällä pääset tutustumaan muiden fuksien lisäksi logopedian sekä soveltavan psykologian fukseihin! Taas

kerran: mukaan piknikvarusteet. Illalla on vielä mahdollista jatkaa lähempänä ilmoitettavaan jatkopaikkaan!

### **KE 28.8. HOPS-työpaja + pesis**

Täällä käydään läpi opintoihin liittyviä asioita (mm. opintosuunnitelma) ja tuutorit ovat auttamassa esimerkiksi kurssi-ilmoittautumisiin liittyvissä asioissa! Tämän jälkeen siirrymme pelaamaan pesistä.

### **TO 29.8. Helsingiseikkailu**

Luvassa on rastikiertelyä Helsingissä Fonien (logopedian opiskelijat) ja vaihto-oppilaiden kanssa!

### **LA 31.8. Tutustumisbileet**

Etkoillaan ensin yhdessä hietsussa, jonka jälkeen Rexille sijoittuvissa bileissä on luvassa tutustumista vanhempien opiskelijoiden kanssa!

### **MA 2.9. Avajaiskarnevaalit (ei siis Kompleksin järjestämä fuksitapahtuma mutta tuutorit suosittelevat lämpimästi!!)**

HYY:n eli Helsingin Yliopiston Ylioppilaskunnan järjestämä tapahtuma kaikille Helsingin yliopiston opiskelijoille. Pääset tutustumaan HYY:n järjestöihin ja osakuntiin, sekä kartuttamaan haalarimerkkikokoelmaa! Tämän jälkeen vuorossa on jatkot joko koko HY:n yhteisessä Fuksidiskossa tai lääkiksen Club Candyssä!



### **TI 3.9. Lautapeli-ilta**

Rentoa lautapelien täyteistä hengailua fuksien ja tuutorien kanssa :3

### **KE 4.9. Maisterifuksi-hengailu (vain maisterifuksit <3)**

Hengailua maisterifuksien ja tuutorien kesken, myöhemmin voimme siirtyä yhdessä puisto-approille <3

### **KE 4.9 Puisto-approt**

Muiden lääketieteellisen tiedekunnan ainejärjestöjen kanssa yhteistyössä järjestetty puisto-appro, jossa pääset istuskelemaan, nauttimaan loppukesän/ alkusyksyn säistä ja osallistumaan mahdolliseen järjestettyyn ohjelmaan.

### **TO 5.9. Varjospeksi**

Täällä pääset tutustumaan perinteiseen ylioppilaiden komediateatteriinkin, eli speksiin! Saat infoa Lääkiksen Speksistä, leikkiä perinteisiä teatterileikkejä ja tutustua matalalla kynnyksellä itseilmaisuun. Olet täysin tervetullut, vaikka ei olisikaan kokemusta mistään teatteriinkin liittyvästä!

### **PE 6.9. Staying dinner**

Vanhemmat opiskelijat järjestävät kodeissaan illallisen fukseille ympäri Helsinkiä :3 Varaudu mahdolliseen pieneen osallistumismaksuun kulujen kattamiseksi (5-10e).

### **LA 7.9. Fuksikaste**

Fuksikaste huipentaa orientaatioviikon salaisella ohjelmallaan, joka selviää vasta paikan päällä! Varaudu



kuitenkin olemaan ulkona ja lopuksi jatketaan iltaa myöhemmin ilmoitettavassa jatkopaikassa.

### **TI 10.9. Fuksisitsit**

Sitsit ovat akateeminen pöytäjuhla, jossa syödään, lauletaan ja pidetään puheita. Paikalla on myös ihania vanhempia Kompleksilaisia! Älkää jännittäkö, vaikka laulaminen ei olisikaan se oma juttu, ei siellä kukaan osaa :)

### **KE 11.9. Kompleksitreffit** - Kampus, kello 12-14

Täällä pääset tutustumaan lääketieteellisen tiedekunnan harrastusjärjestöjen toimintaan sekä eri hallitukseihin (fuksit ovat erittäin tervetulleita hallitukseen, tulkaa syyskokoukseen liittymään pesteihin <3).

### **(Päivämäärä ei vielä tiedossa) Nuuksio**

Nuuksioretkellä pääset yhdessä muiden lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden kanssa grillailemaan, (halutessaan) uimaan ja (halutessaan) patikoimaan ihanaan luontotunnelmaan.

## **4. FUKSIN MUISTILISTA**

1. Onneksi olkoon opiskelupaikasta ja tervetuloa <3 nauti kesästä äläkä turhaan stressaa! Asiat saattavat tuntua vaikealta tai epäselvältä tai jännittävältä, mutta kaikki tulee menemään hyvin. Me tuutorit ollaan täällä teitä varten!

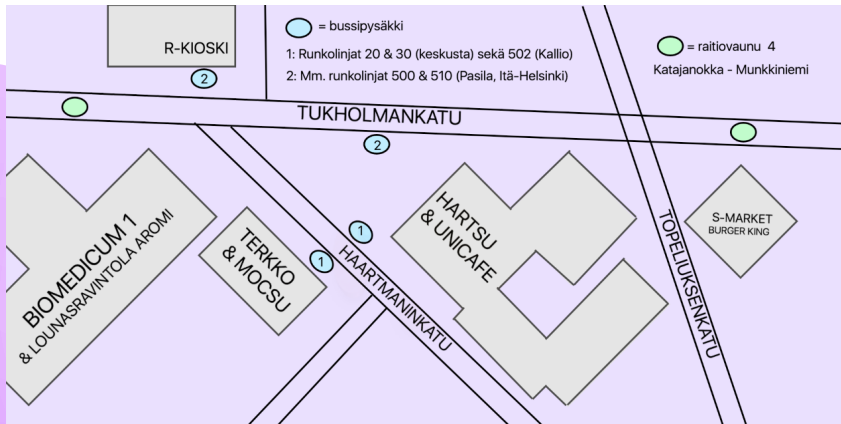
2. Ota opiskelupaikka vastaan Opintopolussa ja ilmoittaudu läsnäolevaksi Oilissa. Samalla maksetaan myös ylioppilaskunnan maksu.
3. Maksa YTHS (=ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö) maksu Kelalle.
4. Hae opinto- ja asumistukea Kelan sivuilta.
5. Jos sinulla on opintorahan lisäksi muita verollisia tuloja, jonka yhteismäärä ylittää verokortin tulorajan, niin hae uutta verokorttia.
6. Jos tarvitset, niin hae asuntoa esim. LOATS:n (mediomat, opiskelija-asuntoja kaikille lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille) tai HOAS:n kautta tai osakuntien tai yksityisten vuokranantajien kautta.
7. Hanki opiskelijakortti sähköisesti Frank-appin kautta niin, että saat opiskelijakortin puhelimeesi ja pääset hyötymään opiskelija-alennuksista. Fyysistä opiskelijakorttia voi halutessaan hakea:  
[frank.fi/opiskelijakortti](http://frank.fi/opiskelijakortti)
8. Hanki HSL:n lippu julkista liikennettä varten. Kausilipun saa ostettua opiskelija-alennuksella! Halutessasi voit myös hankkia kaupunkipyöräkausikortin hintaan 35€/pyöräilykausi. Pyöräilykausi kestää 1.4.2024–31.10.2024.
9. Liity psykan fuksien telegram-ryhmään, niin et missaa mitään infoa!

10. Täytä fuksikysely. Löydät linkin fuksikyselyyn tämän aapisen alkusanoista tai ensimmäisestä sähköpostista.
11. Saavu ensimmäisenä päivänä 23.8. Haartman-instituuttiin klo 10.

### Lisäksi:

Ota ekana päivänä mukaan 25€ suuruinen pantti käteistä Flexim-avaimen hankkimista varten. Fleximiä tarvitaan Meilahdessa liikkumista varten ja se haetaan yhdessä tuutorryhmän kanssa.

## 5. KAMPUSESITTELY



### 1. Biomedicum 1 eli BM

Rakennus, jossa järjestetään osa opetuksesta, luennoista ja tenteistä. Biomedicumissa on lisäksi opiskelutilaa, tutkimusryhmien tiloja sekä

lounasravintola, josta saa myös opiskelijahintaisen lounaan. Biomedicumissa sijaitsee myös Basaari, joka on varsinkin lääkisopiskelijoiden käyttämä työtila. Basaarissa on mm. anatomisia malleja ja luurankoja. Biomedicumista pääsee Fleximillä maan alta tunnelia pitkin Mocsuun.

## 2. **Lounasravintola Aromi**

Biomedicumin lounasravintola, joka tarjoaa myös opiskelijahintaisen lounaan (2,95€). Kaikki tarjolla olevat lounasvaihtoehdot eivät kuitenkaan ole opiskelijahintaisia, vaan ne on erikseen merkattu Kela- tuetuiksi. Ruokalistan voi tarkistaa netistä. Hyvää leipää!

## 3. **R-Kioski**

Kivenheiton päässä kampusrakennuksista. Saa esim. kahvia opiskelija-alennuksella.

## 4. **Terkko**

Meilahden kampuskirjasto eli terveystieteiden keskuskirjasto. Terkon yläkerrasta löytyvät kursseilla tarvittavat kirjat lainattavaksi. Lisäksi yläkerrassa on hiljaista opiskelutilaa, varattavat ryhmätyötilat, tietokoneita ja kirjaston henkilökuntaa, joka auttaa mielellään. Terkon alempi kerros on myös opiskelutilaa, jota voi hyödyntää vaikka kaverien kanssa lukiessa, sillä täällä saa jutella. Alakerrassa on myös esimerkiksi riippumatot. Terkon alakerrassa toimii myös kahvila Kaneli.

## 5. **Mocsu eli kahvihuone Mocoma**

Terkon alla sijaitseva koko tiedekunnan opiskelijoiden yhteinen oppimiskeskus, jossa voi pitää esim. kokouksia tai vaan hengailia ja juoda kahvia. Mocsusta nimittäin saa ilmaista kahvia! Lisäksi siellä on satunnaisesti tarjolla jotain hyvää... Mocsu on lisäksi auki vuorokauden ympäri, eli sinne pääsee Terkon sivuovesta Fleximillä milloin haluaa.

## 6. **Haartman-instituutti eli Hartsu**

Rakennus, jossa järjestetään luentoja ja opetusta ja tenttejä. Hartsussa on myös opiskelutila Sooma. Kampuksen toinen lounasravintola Unicafe sijaitsee Hartsussa.

## 7. **Unicafe eli unari**

Tarjoaa opiskelijahintaisen lounaan (2,95€) useilla eri vaihtoehtoilla. Kasvisruoka 2,85€. Unarista saa ostettua myös kahvia ja jotain pientä purtavaa. Aukioloajat ja ruokalistat näkee netistä. Unari ruuhkautuu välillä, jolloin ruokajono muodostaa spiraalin Hartsun aulaan.

## 8. **S-market**

Loistava mahdollisuus ostaa eväitä esim. pitkää opiskelupäivää varten. Halvemmat energiajuomat kuin Unarissa, R-kioskilla tai Terkon kahvilassa.

Muut pääkaupunkiseudun opiskelijaravintolat löydät sivustolta [kanttiini.fi](http://kanttiini.fi)

Lisäksi noin 5-10 minuutin kävelymatkan päässä kampusalueelta sijaitsee kuntosali ja liikuntakeskus

Unisport Meilahti, jonne opiskelijat voivat hankkia salikortin hyvään hintaan.

## 6. MUUT MEIKUN AINEJÄRJESTÖT

### Lääketieteenkandidaattiseura LKS

Suuret onnittelut opiskelupaikkasi johdosta ja tervetuloa Meilahden kampukselle.

Suuri työ on nyt palkittu!

Lääketieteenkandidaattiseura ry, tuttavallisemmin **LKS**, on Helsingin lääketieteen opiskelijoiden (eli medisiinarien) vuonna 1933 perustama ainejärjestö. LKS:n päätehtävänä on toimia lääketieteen opiskelijoiden edunvalvojana niin opinnollisissa kuin ammatillisissa asioissa.

Meilahden opiskelijoille LKS:n muu toiminta näkyy pääasiassa kerhojen järjestämän toiminnan ja LKS:n virallisten tapahtumien kautta. LKS:n kerhojen järjestämään toimintaan ovat tervetulleita kaikki Meilahden opiskelijat, joten tule rohkeasti kokeilemaan erilaisten kerhojen toimintaa, etenkin jos joku mieleisesi kerho löytyy!

Lisätietoja kerhojen toiminnasta saat LKS:n nettisivuilta:

• [www.lks.fi](http://www.lks.fi)

ja kerhojen omilta facebook tileiltä. Meilahden kaikille opiskelijoille yhteisessä taukotila Mocomassa saatat törmätä myös LKS:n ainejärjestölehteen, Q-kautiseen, jonka sisältöön kuuluu haastatteluja, tutkivaa journalismia sekä kevyempiä huumoripitoisia tekstejä. Q-kautista voit käydä lukemassa myös osoitteessa:

• [www.lks.fi/q-kautinen](http://www.lks.fi/q-kautinen)

LKS:n toiminnasta parhaiten pysyt perillä, kun otat seurantaan LKS:n instagram-tilin [@Kandiseura](https://www.instagram.com/Kandiseura).

Tilille julkaistaan tietoa myös erilaisista tapahtumista. Onnea vielä ja mukavaa fuksisyksyä!

LKS:n hallituksen puolesta

*Dan Helenius*

*Pääsihteeri*



## **Hammaslääketieteenkandidaattiseura HLKS**

Suuren suuret onnittelut uudesta opiskelupaikasta myös meidän, hammaslääketieteenkandidaattiseuran puolesta. Edessä on vuosia täynnä unohtumattomia hetkiä niin opintojen kuin muunkin opiskeluelämän parissa! Hammaslääketieteenkandidaattiseura ry. (HLKS), kavereiden kesken Hölks, on Helsingin yliopiston hammaslääketieteen opiskelijoiden vuonna 1945 perustama ainejärjestö. Järjestöllämme on pitkät

perinteet edunvalvonnassa, opiskelijoiden asioiden edistämisessä, tapahtumien järjestämisessä ja tietenkin yhteisöllisyyden luomisessa. Teemme myös yhteistyötä muiden järjestöjen ja erilaisten kerhojen kanssa, denttareihin voi törmätä siis monenlaisissa tapahtumissa. Halataan kun tavataan!

## Thorax r.f.

Medicinarklubben Thorax r.f. on ruotsinkielinen ainejärjestö Helsingin yliopiston lääketieteen, hammaslääketieteen ja eläinlääketieteen opiskelijoille. Thorax on perustettu vuonna 1931. Myös psykologian opiskelijat ovat tervetulleita Thoraxin tapahtumiin, vaikka eivät virallisiksi jäseniksi voikaan liittyä. Thoraxilla on myös oma speksi.



## Soveltava psykologia

Helsingin yliopistossa aloittaa syksyllä 2024 uusi soveltavan psykologian kandiohjelma, johon otetaan sisään 80 opiskelijaa. Kandiohjelma yhdistää psykologiaa ja sosiaalipsykologiaa ja sitä toteuttavat lääketieteellinen ja valtiotieteellinen tiedekunta. Opinnoissa keskitytään ryhmien ja organisaatioiden toimintaan, ihmisen tiedonkäsittelyyn ja hyvinvoinnin erilaisiin osatekijöihin, sekä opiskellaan myös menetelmällisiä taitoja. Soveltavan psykologian kandiohjelmasta voi jatkaa suoraan



organisaatiopsykologian maisteriohjelmaan, joka käynnistyy syksyllä 2026.

Ohjelma kouluttaa opiskelijoita psykologian asiantuntijuutta vaativiin tehtäviin, jotka eivät kuitenkaan vaadi terveydenhuollon ammattilaista. Valmistuneet voivat työskennellä erilaisissa asiantuntijatehtävissä yrityksissä ja organisaatioissa, kuten kehittämistehtävissä, työhyvinvointiin ja henkilöstön osaamiseen liittyvissä tehtävissä sekä esihenkilö- ja johtotehtävissä.

Koska kyseessä on uusi koulutusohjelma, ainejärjestöä ei vielä ole, mutta sellainen tullaan perustamaan. Tuutorointia hoitaa siis ensimmäisenä vuonna muut lääketieteellisen tiedekunnan ainejärjestöt. Pääsette tutustumaan ensimmäisiin sopsyopiskelijoihin esimerkiksi psyka x logo x sopsy hengailussa, suuntaathan siis sinne <3

## **Foni ry**

Foni ry on Helsingin yliopiston logopedian opiskelijoiden ainejärjestö. Logopedia on tieteenala, joka tutkii puheen, kielen, kommunikaation, ja äänen häiriöitä sekä niiden hoitoa. Lisäksi erikoisalaamme kuuluvat syömis- ja nielemistoimintojen arviointi sekä kuntoutus. Logopedia on monitieteinen ala, jossa yhdistetään psykologiaa, lääketiedettä, kielitieteitä, fonetiikkaa, neurolingvistiikkaa ja logopediaa. Koulutusohjelmasta valmistuttuaan voi hakea laillistetun puheterapeutin pätevyyttä.

Jo vuodesta 1970 toiminut Foni pitää huolta logopedian opiskelijoiden oikeuksista, järjestää opintoja sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa ja toimii jäsenistönsä edustajana sekä opiskelijoiden linkkinä yliopiston ylemmille tahoille. Foni on kooltaan pieni ainejärjestö, sillä sisäänotto logopedialle on n. 30 opiskelijaa vuosittain. Ainejärjestöömme kuuluu kokonaisuudessaan noin 150 jäsentä. Järjestämme vain muutamia isompia tapahtumia lukukausittain, joista jäsenistöemme keskuudessa erityisen suosittuja ovat erilaiset ekskursionot, asiantuntijaluennot sekä Fonin maineikkaat sitsit. Lisäksi teemme yhteistyötä erityisesti lääketieteellisen tiedekunnan eri ainejärjestöjen kanssa, mutta myös muiden logopedian ainejärjestöjen kanssa ympäri Suomen!

Fonin voit löytää Instagramista [@foni\\_ry](#) sekä nettisivuiltamme [www.foniry.org](http://www.foniry.org)! Logopedit taas voit löytää Meikusta, ja heidät tunnistaa tummanliiloista haalareista. Nähdään Meikussa! :)



## Impactus ry

Impactus ry on Translationaalisen lääketieteen (TRANSMED) maisteriohjelman ainejärjestö Meilahdessa. Translationaalisen lääketieteen tavoitteena on täyttää perus- ja kliinisen tutkimuksen välinen aukko ja muuntaa perustieteelliset löydökset kliinisiksi tutkimuksiksi ja hoidoiksi.

TRANSMED on kansainvälinen ohjelma, johon tulee vuosittain noin 30 opiskelijaa Suomesta ja ympäri maailmaa. Koska ohjelma on kansainvälinen, kaikki kurseista tapahtumiin on englanniksi. Opintoalamme on erittäin laaja, ja meille tulee fukseja monenlaisilta taustoilta, kuten biolääketieteestä, biologiasta, kemiasta, ravitsemustieteestä ja neurotieteestä. Opiskellemme muun muassa anatomian, bioinformatiikan, genetiikan, solubiologian ja psykiatrian kursseja.

Jos kaipaat kansainvälistä meininkiä ja haluat hioa englannin kielen taitojasi matalalla kynnyksellä, olet enemmän kuin tervetullut tapahtumiimme! Järjestämme sitsejä, bileitä ja rennompia tapahtumia. Tunnistat meidät mustavalkoisista haalareista kampuksella ja löydät meidät Instagramista, missä myös ilmoitamme tapahtumistamme. Jos joku jäi mietityttämään, laita rohkeasti viestiä tai nykäise haalarin hihasta, kerromme mielellään lisää.

## 7. KERHOT JA HARRASTUSTOIMINTA

### ***Kompleksin kerho(t)***

#### **Kompleksin kirjakerho**

Kompleksin kirjakerho kokoontuu vähän yli kuukauden välein keskustelemaan WhatsApp-ryhmässä valitusta

kirjasta. Osallistua voi matalalla kynnyksellä kaikki kirjoista ja lukemisesta kiinnostuneet.

## **Lääkiksen kerhot**

Nimestään huolimatta suurin osa LKS:n kerhojen tapahtumista on avoinna kaikille lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille, joten uskaltakaa vaan rohkeasti mukaan toimintaan! Lisätietoja kerhoista löydät

● <https://lks.fi/opiskelijaelama/kerhot/>

### **Adventura**

Adventura on vaelluskerho, joka tarjoaa luonnosta ja vaelluksesta kiinnostuneille erilaista vaellus- ja retkeilytoimintaa. Kerhon löydät myös Instagramista @vaelluskerhoadventura

### **Amygdala**

Amygdala on kulttuuri- ja elämyskerho, joka järjestää erilaisia ekskursioita ja muita kulttuuriin, musiikkiin ja vastaaviin teemoihin liittyviä tapahtumia. Kerhon löydät myös Instagramista @amygdala\_kerho

### **AnaBOLiA**

AnaBOLiA eli Anabolisen Bulkkausliikunnan Opiskelijat Lääketieteellisellä Alalla on kuntosalikerho, joka järjestää yhteistreenejä ja muita kuntosaliturheiluun liittyviä tapahtumia. Kerhon löydät myös Instagramista @laakiksen\_salikerho\_anabolia

## **Contractura**

Contractura on kiipeilykerho, jossa pääsee kokeilemaan erilaisia kiipeilyn muotoja, kuten seinäkiipeilyä, kalliokiipeilyä, boulderointia ja jääkiipeilyä. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **Curvatura**

Curvatura on laskettelu-, surffi- ja purjehduskeho, joka järjestää useita kotimaan ja ulkomaan tapahtumia. Kerhon löydät myös Facebookista ja Instagramista @curvatura1969

## **Cyclothymia**

Cyclothymia on pyöräilykerho, joka järjestää yhteislenkkejä, yöpyöräilyä, pyöränhuoltoiltoja sekä kesäisiä reissuja. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **Digitorum**

Digitorum on videopelikerho, joka järjestää videopelitapahtumia ja yhteispelailua Mocsussa sekä isompia turnausmuotoisia tapahtumia. Kerhon löydät myös Instagramista @videopelikerho\_digitorum

## **Epicondylitis**

Epicondylitis on mailapelikerho, jossa pääsee pelaamaan eri lajeja, kuten sulkapallo, tennis, squash ja padel. Kerho järjestää vapaamuotista pelailua, alkeistunteja, valmennuskertoja sekä turnauksia. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **FC Femur**

FC Femur on naisjalkapalloseura, jonka toiminnassa pääsee pelaamaan kaikki innokkaat taustoista tai taidoista riippumatta. Harjoiteluja järjestetään kerran viikossa.

## **FC Hallux**

FC Hallux on jalkapallokerho, johon ovat tervetulleita kaikki sukupuolesta riippumatta. Kerho osallistuu yliopistoliikunnan järjestämiin jalkapallo- ja futsalturnauksiin. Kerhon löydät myös Facebookista ja Instagramista @fchallux

## **Gametogenesis**

Gametogenesis on lautapelikerho, joka järjestää lautapeli-iltoja Euffalla ja Mocsussa, ja jossa voi tutustua uusiin ja erilaisiin lautapeleihin. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **Gastrocnemius Ferreus**

Gastrocnemius Ferreus on juoksu- ja suunnistuskerho, joka järjestää mm. yhteislenkkejä, porrastreenejä ja suunnistuksen yhteislähtöjä. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **Inflexus**

Inflexus on satenkaarevien opiskelijoiden kerho, johon ovat tervetulleita seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt sekä heidän liittolaisensa. Kerho järjestää mm. illanviettoja, leffailtoja ja sitsejä. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **Infusio**

Infusio on teekerho, joka tarjoaa rentoa hengailua teen maistelun parissa ja muita tapahtumia ja ekskursioita. Kerhon löydät myös Facebookista ja Instagramista @teekerho.infusio

## **Lanugo**

Lanugo on salibandykerho, jonka tarkoituksena on tuoda opiskelijoilla mahdollisuus harrastaa salibandya hyvässä porukassa. Kerhon löydät myös Facebookista.

## **LäRViT**

LäRViT eli Lääkiksen raittius- ja virkistystoimikunta hyvin monipuolista vapaa-ajan tekemistä ja tapahtumia, kuten yhteislenkkejä, keilailutapahtumia, sitsejä sekä sauna- ja grillailuiltoja. Kerhon löydät myös Facebookista ja Instagramista @raittiustoimikunta

## **Putamen**

Putamen on golf- ja frisbeegolfseura, joka järjestää toimintaa lajien ympärille sekä aloittelijoille että kokeneimmille pelaajille. Kerhon löydät myös Facebookista ja Instagramista @putamen20

## **Sensus**

Sensus on viinikerho, joka järjestää viineihin ja ruokaan liittyviä tapahtumia, kuten viinimaisteluja. Kerhon löydät myös Facebookista ja Instagramista @viinikerhosensus

## **Speksi**

Helsingin lääiksen speksi on vuosittain toteutettu musiikkinäytelmä, jossa on vahvasti mukana

improvisaatioelementti. Speksissä voi näytellä, laulaa ja soittaa, mutta osallistua voi myös kulissien takana mm. lavastuksen, puvustuksen tai valojen ja äänien parissa. Speksiä löydät myös Facebookista ja Instagramista @laakiksenspeksi

### **Uvula Aurea**

Uvula Aurea on lääketieteellisen tiedekunnan kuoro, jossa harjoitellaan kevyttä musiikkia tyylilajista toiseen, ja joka esiintyy muutaman kerran vuodessa. Kuoron löydät myös Facebookista ja Instagramista @uvula\_aurea

### **Valkotakit**

Valkotakit on LKS:n sinfoniaorkesteri, joka järjestää vuosittain 2-3 suurempaa konserttia. Mukaan voi liittyä kaikki halukkaat ilman koesoittoa, eikä musiikillinen koulutus ole liittymiselle edellytys. Orkesterin löydät myös Facebookista ja Instagramista @valkotakit

### **Vulnus**

Vulnus on pesäpallokerho, johon ovat tervetulleita kaikentasoiset pelaajat ja kerhon toiminta painottuu loppukevääseen, kesään ja alkusyksyyn. Kerhon löydät myös Facebookista.

## ***Kompleksi-podcast ja -lehti***

### **Kompleksilehti**

Kompleksilehti tai Kompleksi-lehti tai vain Kompleksi on ainejärjestömme oma lehti. Siinä esiintyy joka numerossa seuraavat palstat: Pääkirjoitus, Kuultua, PJ



palsta ja PJ paska, Kulttuurisuositus, Kirja-arvostelu, Tajunnanvirta, Taidegalleria, Vastaa, Fanittaa ja Testaa (Cröhöm Aleksin Lemppari Cröhöm). Näiden lisäksi Kompleksilehteen tulee esseitä, arvosteluja, pakinoita, artikkeleita ja mitä ikinä ihmiset jaksavat ja haluavat kirjoittaa. Jos haluaa ylläpitää lukiosta suurella vaivalla opittuja kirjoittamisen taitoja, Kompleksilehti on juuri oikea paikka sille! Kompleksilehti etsii aina lisää kirjoittajia ja taittajia, mutta myös kuvittajia. Jos sinulle on innostusta piirtää esimerkiksi sarjakuvia, laita rohkeasti viestiä Päätoimittajalle tai kenelle tahansa toimituksesta (monet Tutorit ovat toimittajia myös cröhöm). Lisätietoja uusimmasta Kompleksilehdestä, joka annetaan teille Fukseille ensimmäisenä päivänä. Toimitus toivottaa uudet Fuksit tervetulleiksi!

Onnea toivottaen!  
Kompleksilehden toimitus

### **Kompleksi-podcast**

Kompleksi-podcast on Kompleksin itse tekemä podcast, joka löytyy esimerkiksi Spotifysta! Podia voi myös seurata Instagramissa @kompleksipodcast. Podcastin tekemistä varten muodostetaan joka vuosi Kompleksin podcast-tiimi, mutta kuka tahansa voi tulla mukaan tekemään jaksoja. Poditiimi ideoi yhdessä jaksoja kokouksissa, auttaa jaksojen editoinnissa ja ylläpitää podin Instagramia. Osallistuttua jakson tekemiseen saa myös podin oman haalarimerkin! :) Kompleksi-podcast on Kompleksin itse tekemä podcast, joka löytyy esimerkiksi Spotifysta! Podia voi myös seurata Instagramissa @kompleksipodcast. Podcastin

tekemistä varten muodostetaan joka vuosi Kompleksin podcast-tiimi, mutta kuka tahansa voi tulla mukaan tekemään jaksoja. Poditiimi ideoi yhdessä jaksoja kokouksissa, auttaa jaksojen editoinnissa ja ylläpitää podin Instagramia. Osallistuttua jakson tekemiseen saa myös podin oman haalarimerkin! :) Podijakson aihe on lähes vapaa, kunhan se jotenkin liittyy psykologiaan tai psykologian opiskeluun. Aikaisempia aiheita ovat olleet esimerkiksi erilaiset tutkimukset, yliopisto- opiskelusta keskusteleminen ja sosiaalinen media. Vieraaksi podcastiin voi kutsua esimerkiksi opiskelijoita, professoreja tai yliopiston ulkopuolisia psykologeja. Tervetuloa kuuntelemaan tai mukaan podin tekoon!

## 8. MIELENTERVEYDEN JA MUUT PALVELUT

“Mistä apua, kun on vaikeaa tai ei jaksa?”

Vaikka uudet opinnot ja opiskeluelämä voi olla ihanaa, ne voivat myös kuormittaa. Tällöin voi väkisinkin joutua pohtimaan mistä saada apua, jos tuntuu, ettei selviä yksin.

### **Toiset opiskelijat**

Vertaistuki voi todella olla se suurin voima, joka auttaa jaksamaan. Tässä sitä kaikki ollaan samassa veneessä. Voit saada sekä vinkkejä opiskeluun että jonkun, kenen kanssa paasata siitä, miten hyvin tai huonosti kaikki on.

Opiskelusta ja kurssien sisällöstä kannattaakin puhua muiden kanssa, se on erinomainen tapa oppia!

### **Tuutorit**

Meiltä saa aina tulla kysymään asioita tai vain juttelemaan. Me tuutorit olemme itsekin kokeneet paljon ja voimme jakaa sekä viisautta että tukevaa olkapäätä.

### **Opettajat**

Jos koet, että kurssi on liian kuormittava tai jokin siinä mättää, kannattaa rohkeasti ottaa yhteyttä vastaavaan opettajaan! Opettajat kokevat hyötyvänsä kurssipalautteesta erityisesti kurssin aikana, mutta jos koet, ettet selviydy kurssista, he ovat myös täällä opiskelijoita varten. Kurssin jälkeen on myös ok kysyä palautetta omasta suorituksesta.

### **Opintoneuvonta**

Jos kurssimäärä on liian kuormittava tai jos koet, että suunniteltu tahti ei sovi sinulle, henkilökohtaista opetussuunnitelmaa (hops) voi muokata omiin tarpeisiin sopivammaksi. Tällaisessa tapauksessa voi ottaa yhteyttä Meilahden opintoneuvontaan (meilahti-student@helsinki.fi) tai varata aika henkilökohtaiseen neuvontaan.

### **Opintopsykologi**

Opintopsykologeilta voi saada yksilöohjausta, mutta ryhmäohjauksista ja -tilaisuuksista kannattaa ottaa kaikki hyöty irti! Ryhmäohjauksista tiedotetaan sekä sähköpostilistalla että yliopiston sivuilla.

## **Yliopistopapit**

Yliopistopapit toimivat keskustelukumppanina tai kuuntelijana henkilön vakaumuksesta riippumatta. Voit ottaa yhteyttä yliopistopappiin, kun haluat keskustella hengellisistä asioista, opiskelusta, työstä, ihmissuhteista tai muista elämään liittyvistä kysymyksistä. Papilla on vaitiolovelvollisuus.

## **YTHS**

Jos oma hyvinvointi alkaa olla jaksamisen kannalta vaakalaudalla, on hyvä tarvittaessa ottaa yhteyttä YTHS:ään. YTHS tarjoaa sekä yksilöllisiä palveluita kuten vastaanottoa, että ryhmätoimintaa ja verkkokursseja. Nettisivuilta [www.yths.fi](http://www.yths.fi) löytyy valtavasti tietoa.

## **Nyyti ry**

Nyyti tarjoaa opiskelijoille tietoa, tukea ja toimintaa mielen hyvinvointiin ja opiskelussajaksamiseen. Nettisivuilta [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi) löytyy sekä chat-palveluita, ryhmätoimintaa, että paljon tietoa oman tilanteen tukemiseksi.

# 9. ASUNTO- MAHDOLLISUUDET

“Apua, mihin muutan?”

Ei hätää, tässä vaihtoehtoja:

- HOAS
- Espoon Asunnot
- Helsingin asunnot – Heka
- Osakunnat
  - Liittymällä osakuntiin voit saada mahdollisuuden hakea heidän asuntojaan, joita on usein helpompi saada, kuin esimerkiksi HOAS-kämppiä. Esimerkiksi tätä kirjoittanut tutor on Wiipurilaisen osakunnan jäsen ja täten voisi hakea sieltä asuntoa (mutta en hae koska rakastan Tapiolaa liikaa).
- Medioma/LOATS
  - Mediomat ovat lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tarkoitettuja asuntoja lähellä Meilahtea. Asunnot jakavat mielipiteitä, mutta halpaa se asuminen ainakin on.
- Last resort: yksityiset vuokranantajat

Ja ei hätää, vaikka olisit tehnyt jo vuokrasopparin, sillä asuntoa voi hakea vaikkapa toiselle opiskeluvuodelle.

Mitä tulee asuntojen lokaatioon, Meilahtea lähellä olevat kaupunginosat ovat loistavia vaihtoehtoja (Töölö, Haaga, Ruskeasu, Munkkiniemi jne.) samoin kuin 510-bussin

reitillä olevat kaupunginosat (Espoo: Tapiola, Niittykumpu, Matinkylä ja Helsinki: Pasila, Alppiharju jne.).

Myös Helsingin keskustasta pääsee kätevästi Meilahteen, mutta siellä asumiseen on harvalla opiskelijalla varaa.

Myös kauempaa pääkaupunkiseudulta on suhteellisen kätevää tulla Meilahteen, mutta kannattaa tarkastaa HSL-sovelluksesta kulkuyhteydet ennen muuttamista.

## 10. FUKSIVUODEN KURSSIT

Huom! Tämä perustuu laajalti kirjoittajan omaan fuksivuoteen ja kokemuksiin. Muutokset ja erot kurssien toteutuksissa ovat mahdollisia.

Lisätietoa kurssien suoritusjärjestyksestä ja opintojen suunnittelusta saat täältä <https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/opintojen-suunnittelu-ja-hops-ohjaus>, jos valitset valikosta psykologian kandiohjelman. Ensimmäisille kursseille ilmoittaudutaan myös yhdessä HOPS-työpajassa. Lisäapua opintojen suunnitteluun, kurssien suoritusjärjestykseen ja mahdollisiin hyväksilukuihin liittyen saat opiskelijaneuvonnasta [meilahti-student@helsinki.fi](mailto:meilahti-student@helsinki.fi).

# **Syyslukukausi**

## **Digitaidot**

Kaksiosainen verkkokurssi, jonka tarkoituksena on kerrata yleisimpiä digitaatioita, sekä tutustuttaa yliopiston tietotekniseen ympäristöön ja sen palveluihin. Vaikka tämä saattaa tuntua aluksi turhalta, sekaan on ripoteltu oikeasti hyödyllistä tietoa, kuten esimerkiksi miten yliopiston eduroam-verkkoon liitytään. Tätä kurssia on siis suositeltu suorittaa jo ennen opintojen alkua tai hyvin alkuvaiheessa.

## **Johdatus neuropsykologiaan**

Koko lukukauden kestävä perinteinen luentokurssi, joka perehdyttää neuropsykologian perusteisiin. Kurssilla opiskelet muun muassa hermosolujen ja hermoston rakennetta ja toimintaa, kognitiivisten toimintojen neuraalista perustaa sekä aivotutkimusmenetelmien pääpiirteet. Osa aiheista toimii myös kertauksena lukio-opinnoille, mutta syventävää ja uutta tietoa tulee myös runsaasti.

## **Johdatus kognitiiviseen psykologiaan**

Nimensä mukaan kurssilla opiskelet kognitiivisen psykologian perusteita, kuten tutkimusmenetelmiä sekä teorioita muun muassa tarkkaavaisuudesta, päätöksenteosta ja muistista. Kurssi vaatii hyvin paljon itsenäistä materiaalin läpikäyntiä, mutta Moodle-sivun videot ja tehtävät auttavat aikatauluttamisessa. Arviointi koostuu lopputentin lisäksi kurssilla kirjoitetusta valitsemasi aiheeseen syventävästä esseestä.

## **Johdatus tilastolliseen tietojenkäsittelyyn**

Opintojesi ensimmäisellä tilastokurssilla käydään läpi tilastotieteen perusteet sekä psykologiatieteessä eniten käytetyt tilastolliset menetelmät. Harjoittelet myös Jamovi-tilasto- ohjelmaa sekä kurkistat hieman R-ohjelman syövereihin. Oppimaasi pääset harjoittelemaan kurssin aikana kotitehtävien sekä lopputyön avulla, jonka perusteella saat arvosanan. Kurssilla ei siis ole tenttiä!

## **Havaintopsykologian perusteet**

Tällä kurssilla pääset tutustumaan eri aistihavaintojen syntyyn aistielimestä aivoihin asti. Erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisti tulevat sinulle kurssin aikana hyvinkin tutuksi. Luennoilla käydään myös paljon keskustelua pienryhmissä, joten paikalle kannattaa ilmestyä, vaikka läsnäolopakkoa ei olekaan.

## **Havaintopsykologian perusteet**

Tällä kurssilla pääset tutustumaan eri aistihavaintojen syntyyn aistielimestä aivoihin asti. Erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisti tulevat sinulle kurssin aikana hyvinkin tutuksi. Luennoilla käydään myös paljon keskustelua pienryhmissä, joten paikalle kannattaa ilmestyä, vaikka läsnäolopakkoa ei olekaan.

## ***Kevätlukukausi***

### **Johdatus persoonallisuuspsykologiaan**

Kurssilla tutustut erilaisiin piirre- ja temperamenttiteorioihin, persoonallisuuden biologiseen perustaan sekä persoonallisuuden merkitykseen



elämänkaaressa. Tälläkin kurssilla on hyvin paljon itseopiskelua ja videoiden katselua, mutta pidetään myös muutamaa lähitapaamista. Eikä mikään estä sitä, jos haluaa kokoontua itsenäisesti kavereiden kanssa opiskelemaan.

### **Johdatus kehityspsykologiaan**

Tämän kurssin jälkeen tulee sinulle tutuksi ihmisen kehityksen eri vaiheet syntymästä kuolemaan asti sekä eri ikävaiheiden kehitystehtävät ja haasteet. Kurssin kohokohtana pääset myös päiväkotivierailulle, jossa teet parin kanssa havainnointitehtävän. Näin pääset tauolle kirjojen pänttäämisestä ja näet miten oppimasi asiat näkyvät oikeasti pienten lasten käyttäytymisessä.

### **Kognitiivinen neurotiede**

Tämä tieteenhaara tutkii kognitiivisten ilmiöiden ja tiedonkäsittelyn neurologista perustaa erilaisten aivotutkimusmenetelmien avulla. Kurssilla syvennyt aiempaa enemmän aivotutkimusmenetelmien toimintaan sekä kognition eri osa-alueisiin.

### **Kokeellisen psykologian harjoituskurssi**

... eli pikkuharkka. Tämä on erittäin mielpiteitä jakava kurssi, mutta sitä ei kannata pelästyä. Pääset nimittäin ryhmässä toteuttamaan pienen tutkimuksen. Saat siihen kuitenkin apua, sillä tutkimus on teille valmiiksi suunniteltu, ja pääset harjoittelemaan tutkimussuunnitelman kirjoittamista, aineiston keruuta, datankäsittelyä, sekä tilastollisten analyysien tekemistä ja tulkitsemista koko kurssin aineistolle. Vaikka kyseessä on siis aika työläs kurssi, ryhmätyöskentely helpottaa

asiaa ja tekee työskentelystä mukavan.

### **Muut kurssit**

Ensimmäiseen vuoteen mahtuu edellisten kurssien lisäksi muutakin. Voit esimerkiksi käydä pakollisista kielikursseista englannin tai ruotsin tai valita jonkun psykologian valinnaisista kursseista. Myös muun koulutusohjelman valinnaisia opintoja (eli sivuaine) kannattaa jo vähän miettiä, ja voit myös aloittaa ne, jos sopiva kurssi löytyy.

## **11. NETTIOPAS**

### **Sisu ([sisu.helsinki.fi](https://sisu.helsinki.fi))**

Sisu on Helsingin yliopiston opintotietojärjestelmä. Sisussa luot oman opintosuunnitelman, ilmoittaudut kursseille ja tähän kirjataan myös kaikki opintosuoritukset. Myös opiskelija-asunnon hakemista varten tarvittava opiskelutodistus löytyy täältä. Kaikki Sisun käyttöohjeet löydät täältä:

- [Linkki Sisun käyttöohjeisiin](#)

Jos tuo vaikuttaa isolta palalta haukattavaksi, niin älä huoli. Opintosuunnitelman tekemiseen ja kursseille ilmoittautumiseen saat apua HOPS-työpajasta, jonka jälkeen voit päästä irti stressistä pelaamalla fuksikaverisi kanssa pesäpalloa. Jos sinulla jää edelleen

asioita epäselväksi, kysymyksiä voi suuntaa opiskelijaneuvontaan [meilahti-student@helsinki.fi](mailto:meilahti-student@helsinki.fi) tai voit varata ajan henkilökohtaiseen opintoneuvontaan.

### **Opiskelu-palvelu ([studies.helsinki.fi](https://studies.helsinki.fi))**

Helsingin yliopiston Opiskelu-palvelusta löydät kaiken opintoihisi liittyvät tiedot kootusti yhdessä paikassa. Kun kirjaudut sisään tai valitset valikosta Psykologian kandi- tai maisteriohjelman, näkyviin tulee myös pelkästään omaan koulutusohjelmaasi liittyvät tiedot. Yleisesti kaikki tarvitsemasi tiedot löytyvät täältä, tai jos ei, löytyy tieto mistä voi kysyä. Ohjeet-sivulta löydät kaikki tarvitsemaasi ohjeen opintojen aloituksesta valmistumiseen saakka. Tutkintorakenne-osiosta löydät taas tutkintorakenteesi ja siihen liittyviä opintoja. Kurssit-osiosta pääset tarkastelemaan kaikkia Helsingin yliopiston tarjoamia kursseja. Tämä on kätevä paikka etsiä valinnaisiin opintoihin sekä kieliopintoihin liittyviä kursseja.

### **Moodle ([moodle.helsinki.fi](https://moodle.helsinki.fi))**

Täältä löytyy kaikkien kurssien oma Moodle-sivu, joille olet ilmoittautunut. Moodlessa löytyy kurssien aikataulut, läpipääsyn vaatimukset sekä kaikki kurssimateriaali, kuten videot ja artikkelit. Tänne myös palautetaan kurssin aikana tehtyjä kurssitöitä ja -tehtäviä, ja myös osa tenteistä järjestetään Moodlessa, käyttämällä SafeExamBrowser-selainta.

### **Helka ([helka.helsinki.fi](https://helka.helsinki.fi))**

Helka on Helsingin yliopiston kirjaston nettisivu. Täältä

löydät kaikki oppikirjat, sekä fyysisenä että digitaalisena. Fyysiset kirjat voit käydä lainaamassa Meilahden kampuskirjastosta eli Terkosta. Helkasta löytyy kirjan hyllypaikka sekä kirjastokortti. Digikirjoihin pääset käsiksi Helkassa löytyvien linkkien kautta. Kursseilla käytetyt oppikirjat löytyvät taas kurssien esitteessä Sisussa tai kurssin Moodle-sivulla.

### **MOT-kielipalvelut (sanakirja.fi)**

Yliopiston tunnuksilla pääset myös MOT-kielipalveluun, joka on tieteellisen sanaston kääntäjä- ja sanakirjapalvelu. Täällä onnistuu Google kääntäjää paremmin psykologian erityissanaston kääntäminen englannin ja suomen kielen väleillä.

### **Office 365 (www.helsinki.fi/office365)**

Yliopiston käyttäjätunnuksilla saat käyttöön myös Microsoftin sähköpostin, sekä kaikki siihen liittyvät Officen palvelut, kuten Teams, Word, Excel, PowerPoint ja OneDrive. Tällä sähköpostilla on hyvä hoitaa kaikki opiskeluun liittyvä sähköpostiviestintä.

### **Oili (oili.csc.fi)**

Oilissa teet joka vuosi lukuvuosi-ilmoittautumisen, jota olet toivottavasti jo tehnyt alkavalle lukuvuodelle.

## **Tiedonhaku**

Yliopisto-opinnoissa sinun täytyy löytää luotettavaa ja tieteellistä tietoa useista aiheista. Nämä sivustot ovat hyviä tieteellisten artikkeleiden lähteitä.

### **PubMed ([pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov))**

PubMed on hakukone ja viitetietokanta, josta löytyy lukuisia artikkeleita. Sivustolta löytyy myös linkit artikkelien kokoteksteihin.

### **Google Scholar ([scholar.google.com](http://scholar.google.com))**

Google Scholar on tieteellisten julkaisujen hakupalvelu. Täältä voi myös löytää helposti APA-tyylillä muotoillut viittaukset artikkeleihin.

### **Ovid-tietokanta**

Helkan tietokantahausta löytyy ”PsycARTICLES (Ovid)” -hakusanalla psykologisten tieteellisten artikkeleiden tietokanta. Täältä voi löytää myös julkaisuja, jotka eivät välttämättä ole saatavilla muiden hakukoneiden tai tietokantojen kautta.

## **12. OSAKUNNAT**

mitä ne ovat (ja miksi niihin kannattaa liittyä)?

Osakunnat ovat poikkitieteellisiä opiskelijajärjestöjä, jotka usein keräävät yhteen samasta maakunnasta peräisin olevia opiskelijoita. Tämä ei kuitenkaan ole sääntö – tätäkin kirjoittava tutor on Wiipurilaisessa

osakunnassa, vaikka mitään juuria sinne suuntaan ei olekaan. Osakunnilla on omat tilansa, jossa järjestetään tapahtumia, kokouksia ja muuta hauskaa toimintaa osakuntalaisittain. Liittymällä saat osallistua osakunnan tapahtumiin, uusia ihania ystäviä, liittyä pesteihin tai osakuntakerhoihin ja hakea osakunnan asuntoja tai stipendejä.

Vuosi osakunnassa maksaa 12 euroa – maksaisin itse moninkertaisenkin summan kaikesta siitä mitä osakunnalta saa <3 (stipendit...)

Oman osakunnan voi löytää esimerkiksi osakunta.fi -sivustolta! Vaikka ei liittyisinkään osakuntaan, niin osakunta-aproille kannattaa vähintään tulla!



Tässä vielä kuva Wiipurin pamauksesta 2023 – Viivi (tutor), Ilmari ja Anni (Kompleksilainen)

## 13. MUITA TAPAHTUMIA

### Avajaiskarnevaalit 2.9 (HYY)

Voit tutustua keskustakampuksella yliopiston eri

järjestöihin ja alkaa kartuttamaan haalarimerkkikokoelmaasi.

### **Club Candy 2.9 (LKS)**

Lääkisläisten järjestämät syyslukukauden avajaisbileet.

### **Meikun fuksien puisto-approt 4.9**

Meikun ainejärjestöjen yhteiset approt.

### **Meikun mestaruus 12.9**

Lääketieteellisen tiedekunnan urheilullinen kilpajuoksu rastikiertelyn muodossa.

### **Meikun leikkipäivä 16.9**

Rentoa leikkimistä ja muiden alojen fukseihin tutustumista.

### **Fuksiseikkailu 18.9 (HYY)**

Suomen suurin uusien opiskelijoiden tapahtuma, jossa kierretään porukoissa ympäri Helsinkiä HYY:n, opiskelijajärjestöjen ja yliopiston yhteistyökumppaneiden rasteja.

### **Hoitokierre (LKS)**

Lääkiksen järjestämät approt

Näiden lisäksi on olemassa lukuisia eri tapahtumia, jotka ovat kaikille Helsingin yliopiston opiskelijoille avoimia.

Näitä ovat esimerkiksi Limeksen appro syksyllä, Bileinsinöörien järkkäämä Helsinginkadun appro keväällä, sekä lukuisat eri tapahtumat laskiaisena ja vapun aikoihin. Ei myöskään voi unohtaa Kompleksin järjestämät mahtavat rajatilabileet. Nähdään siis bileissä!

## 14. MEILAHTI-SUOMI -SANAKIRJA

**Alfa** = Tällä nimellä kutsutaan yleisen lääketieteen ja hammaslääketieteen fukseja. Lääkiksessä vuosikurssit on jostain syystä nimetty kreikkalaisen aakkosjärjestyksen mukaan niin, että ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat alfoja, toisen vuoden opiskelijat betoja, kolmannen gammoja etc.

**Alina** = Alina-sali on HYY:n vuokrattava tila, joka sijaitsee Uuden ylioppilastalon kolmannessa kerroksessa, ja siellä voidaan järjestää kokouksia tai juhlia, kuten sitsejä.

**Akateeminen vartti** = Yliopistossa suurin osa opetuksesta tms alkaa aina varttia yli tasan, eli ei esimerkiksi klo 9 vaan klo 9.15. Jotkut luennot tai tilaisuudet saattavat kuitenkin alkaakin jo tasalta ja tentit jopa välillä puolelta, joten tarkkana saa olla ;-)

**Approt** = Tapahtuma, jossa kierrellään eri paikkoja, joista ostamalla jotakin saa leiman. Täytyy kerätä tietty



määrä leimoja "suorittaakseen" tapahtuman ja saadakseen haalarimerkin. Erilaisia approja ovat esimerkiksi Hoitokierre, jonka LKS järkkää syksyllä Meikun ja Töölön alueella, Limeksen approt, jotka tulevat lokakuussa ja Helsinginkadun approt keväällä. Approja on paljon muitakin ja myös sellaisia, jotka eivät ole baariapproja. Approilla saattaa myös salakavalasti kulua paljon rahaa :D

**DC** = Dress code, eli mitä esim. jonnekin tapahtumaan puetaan päälle, ilmoitetaan yleensä tapahtuman kuvauksen yhteydessä

**Dekaani** = Tiedekunnan johtaja

**Denttari** = Tällä nimellä kutsutaan hammaslääketieteen opiskelijoita

**Excu** = Eli eksursio eli retki. Näitä meillä järjestää mahtava excu-tiimi, ja osallistuminen tapahtuu vapaaehtoisen ilmoittautumisen kautta. Excujen kautta pääsee tutustumaan psykologin työtehtäviin ja erilaisiin työpaikkoihin ja mahdollisuuksiin monipuolisesti.

**Euffa** = Viralliselta nimeltään Euphoria on LKS:n kerhotila Sörnäisissä (Sörnäisten rantatie 33C) ja siellä järjestetään mm. Euffa-bileitä. Kompleksin vastaava tila on Rex.

**Foni** = Logopedien ainejärjestö

**Fuksi** = Ensimmäisen vuoden opiskelija yliopistossa (eli juuri sinä <3 tervetuloa)

**Haalarit** = Opiskelijoiden uniformu, joka on jokaisella alalla oman värisensä ja näköisensä. Meillä on ihanat vaalean liilat Stadin psykan haalarit! Pääsette

hankkimaan itse oman vuosikurssinne haalarit, ja viime vuoden haalaritiimi neuvookin teitä mielellään tässä urakassa.

**Haalarimerkki** = Haalareihin ommeltava tärkeä lisä. Kannattaa varautua karhulangalla, neuuloilla ja nuppineuloilla sekä kärsivällisyydellä.

**Hepsy** = Helsingin psykologiyhdistys

**HLKS** = Hammaslääketieteenkandidaattiseura eli denttareiden ainejärjestö

**HY** = Helsingin yliopisto

**HYY** = Helsingin yliopiston ylioppilaskunta, johon jokainen HY:n opiskelija kuuluu. HYY:n jäsenyys oikeuttaa opiskelijaetuihin, kuten joukkoliikennealennukset ja opiskelijaruokailut.

**Impactus** = Translationaalisen lääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö

**Kompleksi** = Meidän oma ainejärjestö

**Laulukirja** = Tätä käytetään sitseillä! Sisältää sitsilauluja ja jälkkärin aikana kirjoitettuja terveisiä kanssasitsaajilta. Saatte ostettua Kompleksin laulukirjanne ensimmäisten sitsien yhteydessä!

**LKS** = Lääketieteenkandidaattiseura eli medisiinarien ainejärjestö

**Luento** = Opetustilaisuus, joita järjestetään usein joko Haartman-instituutin luentosaleissa tauti Biomedicum tiloissa, joskus myös etänä tai valmiiksi kuvattuna videoluentoja, jonka voi katsoa oman aikataulunsa mukaan. Osalla kursseista saattaa olla läsnäolopakko,

jolloin kurssin luennoille täytyy osallistua, mutta monilla kursseilla luennoille osallistuminen ei ole pakollista.

**Medisiinari** = Lääketieteen opiskelija

**Meikku** = Meilahti

**Noppa** = Opintopiste, joita saa kurssisuorituksista. Näitä saa yleensä 1-10 kurssista riippuen. Yleisin on ehkä 5 opintopistettä/kurssi. Opintopisteet korreloivat (tai ainakin pyrkivät korreloimaan) kurssin työmäärän kanssa, niin että keskimäärin yksi opintopiste vastaisi 27h työtä. Yliopisto pyrkii siihen, että vuodessa suoritettaisiin 60 opintopistettä ja Kelan opintotukea saadakseen (9 kuukaudelta) tulisi suorittaa vähintään 45 noppaa.

**OPM** = Oma pullo mukaan eli tapahtumaan otetaan itse mukaan itselle mieluinen nesteytys

**Periodi** = Opetusjakso. HY:llä lukuvuosi jakautuu kahteen lukukauteen, jotka ovat kevät- ja syyslukukausi. Lukukaudet jakautuvat vielä yhteensä neljään periodiin, joista ensimmäinen alkaa orientaatioviikkojen päätyttyä. Keväällä on mahdollista ottaa vielä kursseja vitosperiodiin eli intensiiviperiodiin.

**Q-kautinen** = LKS:n lehti

**Rex** = Koko nimeltään Gustavus Rex eli Kompleksin oma kerhotila (os. Leppäsuonkatu 11). Täällä järjestetään esimerkiksi hallituksen kokouksia ja Rex-bileitä.

**Sitsit** = Akateeminen pöytäjuhla, johon kuuluu kolme ruokalajia, herkullista juomatarjoilua sekä puheenvuoroja ja lauluja. Sitseille on myös aina jokin teema ja sen mukainen dc. Jälkiruoan aikana

ruokapöydissä kierrätetään laulukirjoja, joihin voi kirjoittaa kivoja asioita kanssasitsaajista. Mukaan sitseille kannattaa siis varata teeman mukainen asu, laulukirja, kynä ja oman harkinnan mukaan tölkkejä... Sitseillä on myös tiettyjä sääntöjä ja tapoja, joiden mukaan toimitaan. Allekirjoittaneen lempparijuttuja! Pääsette sitsaamisen makuun heti fuksisitseillä ;-)

**Stadin lääkiksen rientoportaal**i = Facebook-ryhmä, jossa tiedotetaan kaikista tiedekunnan ja lääkiksen tapahtumista. Kannattaa liittyä, niin mikään tapahtuma ei vaan mene ohi!

**Speksi** = Interaktiivista opiskelijateatteria, johon kuuluu musiikkia ja tanssia. Erittäin viihdyttävää seurattavaa yleisöstä käsin, ja uskomaton kokemus osallistua speksaajana. Meilahdesta löytyvä Speksi on Lääkiksen Speksi, jonka esitystä kannattaa ehdottomasti mennä katsomaan, ja samoin halutessaan myös muiden tiedekuntien speksejä. Jos speksiin osallistuminen kiinnostaa, älä missaa Varjospeksi-tapahtumaa orientaatioviikolla!!

**Sähköpostilista** = Meidän tärkeä viestintäkanava, jonka kautta tulee paljon tärkeää informaatiota tapahtumista ja muista opiskelijaa koskevista asioista.

**Tentti** = Koetilaisuus, joka kuuluu monen kurssin suoritukseen ja tehdään omalla läppärillä. Mahdollista myös uusia tarpeen vaatiessa. Arvioidaan usein asteikolla 1-5, jossa 1 on läpipääsy.

**Thorax** = Ruotsinkielisen lääkiksen ainejärjestö Medicinarklubben Thorax

**Upsy** = Uudenmaan psykologiyhdistys

**Uusi** = Uusi ylioppilastalo, jossa on mm. HYY:n keskustuimisto ja Alina-sali. Sijaitsee ihan Vanhan ylioppilastalon vieressä Manskulla (=Mannerheimintie 5).

**Vanha** = Vanha ylioppilastalo, jossa järjestetään myös joitakin bileitä, juhlia, jatkoja, you name it. Sijaitsee Uuden ylioppilastalon vieressä osoitteessa Mannerheimintie 3.

**Vujut** = Vuosijuhlat, jotka ovat ikään kuin hienommat sitsit. Tähän puetaan ykköset päälle ja omaa ainejärjestöään voi edustaa ostamalla nauhan. Vujuille osallistuminen myös maksaa enemmän kuin esimerkiksi sitsit, usein n. 100€. Kompleksin vujut järjestetään viiden vuoden välein, LKS ja monet ainejärjestöt järkkäävät vujut myös vuosittain. Seuraavat Kompleksin vujut on 2027 <3 allekirjoittanut ei malta odottaa! Vujupäivää seuraa myös seuraavan päivän sillis - rentoa ja hauskaa ajanviettoa ja ruokailua mahdollisesti darraisissa olotiloissa.

## 15. AAPISTIIMIN TERVEHDYS

Aapistiimin tervehdys/jälkisanat

Kiitos, jos jaksoit lukea koko tämän reilun kandityön pituisen teoksemme <3 Toivottavasti sait tästä pläjäyksestä jotakin hyödyllistä tietoa, jolla voit luoda fuksivuodestasi oman näköisesi. Pyrimme kokoamaan aapiseen kaiken tiedon, mitä voisit saattaa tarvita, jotta se kaikki olisi sinulle valmiina yhdessä paikassa. :) Aapistiimi, Viivi, Annamária ja Saara (ja muut joilta

saimme tekstejä aapiseen) kiittävät teitä lukemisesta ja odotamme innoissamme tapaamistanne pian <3

P.S. Credits designista ja koko homman kokoon laittamisesta tietotekniikan dippainssiopiskelija Hiski Härköselälle (teekkareista on jotakin hyötyäkin!)

P.P.S Tulevat tuutorit, saatte luvan kopioida tästä aapisesta mitä vain tarvitsettekaan omaan tuutorointiinne :D (koska tää oli semmonen urakka, että emme voi suositella kirjoittamaan kaikkea itse...)