

 **METKA**



**UUDEN
OPIKSELIJAN OPAS
KEVÄT 2025**



Uudelle opiskelijalle

Onnittelut opiskelupaikasta ja tervetuloa Metropoliaan!
Metropoliassa opiskelijakuntasi on METKA.

Opiskelijakunta on lakisääteinen ammattikorkeakoulussa toimiva yhteisö, joka huolehtii opiskelijan oikeuksista, valvoo opiskelijan etua ja vaikuttaa opiskelijan hyväksi. Lisäksi METKA muun muassa järjestää tapahtumia, koordinoi tutorointia ja tarjoaa liikuntapalveluita yhteistyössä Zone-liikuntapalveluiden kanssa.

METKA on Metropolian opiskelijan arjessa mukana aina opintojen alusta valmistumiseen asti! Meidän kanssa voit tulla keskustelemaan asiasta kuin asiasta matalalla kynnyksellä.



METKAN hallitus 2025



Justus Kalliokoski

Hallituksen
puheenjohtaja



Pyry Piitulainen

Hallituksen
varapuheenjohtaja,
edunvalvonta



Aila Henriksson

Kansainvälisyys,
kerhot & liikunta



Jere Hippeläinen

Tutorointi



Atte Kolehmainen

Edunvalvonta,
häirintäyhdyshenkilö



Isa Miettinen

Edunvalvonta,
häirintäyhdyshenkilö



Okko Prauda

Tapahtumat,
Jäsenpalvelut
& Yritysyhteistyö



Tia-Maria Turunen

Tapahtumat,
Jäsenpalvelut
& Yritysyhteistyö



METKAN hallitus

Hallitus pyörittää opiskelijakunnan päivittäistä toimintaa yhdessä työntekijöiden kanssa Metropolian kaikilla kampuksilla.

Opiskelijakunnan hallitus on työhallitus, joka tarkoittaa että siinä toimiminen vaatii merkittävästi aikaa ja sitoutumista, mutta siitä maksetaan palkkiota.

Päivittäisen työn ja vastuusektoreiden toiminnan johtamisen lisäksi hallitus tekee pitkäjänteistä opiskelijavaikuttamista ja edunvalvontaa, edustaa niin opiskelijakunnan jäsenistön, järjestöjen kuin ulkoisten sidosryhmien suuntaan ja vastaa toimintasuunnitelman toteuttamisesta.

Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen jäsenet. Opiskelijakunnassa on useita toimintasektoreita ja jokaisella hallituksen jäsenellä on yksi tai useampi sektori, jonka toiminnasta he vastaavat. Hallituksen jäsenillä on työnsä tukena koko vuoden ajan myös asiantuntijoita. Vastuusektoreista huolimatta suuri osa hallituksen työskentelystä on yhdessä tekemistä!



METKAN edustajisto 2025



Juuso Jaakkola
Edustajiston puheenjohtaja



Thomas Heathfield
Edustajiston varapuheenjohtaja

METKAN edustajistoon kuuluu perussäännön mukaan 15-25 jäsentä eli edaattoria sekä korkeintaan saman verran varajäseniä. Tällä hetkellä edustajistossa on 25 jäsentä ja 14 varajäsentä.

Edustajisto käyttää METKAN ylintä päätäntävaltaa. Se koostuu jokavuotisissa edustajistovaaleissa valituksi tulleista opiskelijoista. Äänioikeutettuja edustajistovaaleissa ovat kaikki opiskelijakunnan jäsenet. Vaalit tulevat taas loka-marraskuun vaihteessa, muista liittyä jäseneksi ja käyttää ääntäsi!

Edustajistolla on päätäntävalta, mutta toimeenpanovalta on hallituksella. Edustajiston tehtäviin kuuluvat muun muassa opiskelijakunnan hallituksen valitseminen sekä opiskelijakunnan poliittisista linjoista ja rahankäytöstä päättäminen.



METKAN työntekijät



Sanni Lehtinen
Toiminnanjohtaja



Pekka Petäkoski
Toiminnanjohtaja
(työvapaalla 12.2.2024 alkaen)



Emmi Nisumaa
Tutoroinnin ja ohjauksen
asiantuntija



Mari Purhonen
Edunvalvonnan ja
viestinnän asiantuntija



Annimari Ollila
Kansainvälisyys- ja
yhteisöasiantuntija



Mikael Uusitalo
Yritysyhteistyö- ja
jäsenyysasiantuntija



Mira Rouvinen
Yhteisö- ja
työelämäasiantuntija
(vanhempainvapaalla
7.6.2024 alkaen)



Linda Spring
Vastaava
liikuntasuunnittelija,
Zone-liikuntapalvelut



METKAN toiminta

Tapahtumat: METKA järjestää vuodessa useita tapahtumia. Vuosittaisia tapahtumiamme ovat esimerkiksi Fuksiaiset, Wiikon Wappu, Vuosijuhlat, Kontula Appro ja MetroSport. Lisäksi järjestämme pienempiä tapahtumia, kuten äänestystempauksia, pikkujouluja, työpajoja ja paljon muuta!

Ota yhteyttä: tapahtumat@metkaweb.fi.

Edunvalvonta: METKAN edunvalvonta auttaa, jos koet kohdanneesi epäoikeudenmukaista kohtelua opinnoissasi esimerkiksi opintojen arvioinnin ja opintojakson sisällön suhteen. Edunvalvontatiimiltä voit kysyä, miten missäkin tilanteessa kannattaisi edetä.

Ota yhteyttä: edunvalvonta@metkaweb.fi.

Häirintäyhdyshenkilöt: METKassa on kaksi häirintäyhdyshenkilöä, jotka auttavat ja tukevat, jos olet kohdannut häirintää esimerkiksi METKAN tapahtumissa. Häirintäyhdyshenkilöille voit myös raportoida häirinnästä, jos olet nähnyt epäasiallista käyttäytymistä Metropoliassa. METKA kouluttaa Metropolian opiskelijayhdistysten häirintäyhdyshenkilöt, joiden puoleen voi kääntyä yhdistysten tapahtumien aikana.

Ota yhteyttä: hairinta@metkaweb.fi.

Kerhot: Kerhot ovat harrastetoimintaa opiskelijoilta opiskelijoille! Kerhot toimivat itsenäisesti, mutta toimintaa varten voi hakea avustusta METKAlta. Tällä hetkellä Metropoliassa toimii yhdeksän kerhoa. Jos mieluisa kerho puuttuu, voit perustaa sellaisen itse!

Ota yhteyttä: kerhot@metkaweb.fi.

Tutorointi: Uusia opiskelijoita opintojen alkuvaiheessa auttavat METKAN kouluttamat tutorit. METKA kouluttaa vuosittain useita satoja tutoreita ja heidän tehtävä on auttaa ja opastaa opiskelijoita käytännön asioissa ensimmäisen lukukauden ajan.

Ota yhteyttä: tutor@metkaweb.fi.



METKAN toiminta

METKAN
speksi



Speksi: OMSTART! Speksi on interaktiivista improvisaatioteatteria, jossa yhdistyvät musiikki- ja tanssiesitykset sekä yleisön osallisuus. Speksiin haetaan vuosittain uusia tekijöitä. Voit myös tulla katsomaan speksin näytöksiä. Ota yhteyttä: speksi@metkaweb.fi.



Liikuntapalvelut: Zone – Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelut ovat pääkaupunkiseudun ammattikorkeakoulujen yhteiset liikuntapalvelut. METKAN jäsenenä saat kaikki Zonen liikuntapalvelut käyttöösi samaan hintaan: ohjattua ryhmäliikuntaa, kuntosaleja, palloiluvuoroja, varattavia tiloja omaan harrastamiseen ja Yogobe-videotreenit. Ota yhteyttä: info@zonesports.fi.



Metka Cafe: Kahvila toimii Myllypuron sekä Arabian kampuksella. Tarjolla on suolaista ja makeaa syötävää, juomia sekä salaatti- tai keittolounasta opiskelijaystävällisin hinnoin. Valikoima vaihtelee kampuksittain. Ota yhteyttä: cafe@metkacafe.fi.



METKAN jäsenyys

Metropolia Ammattikorkeakoulu on Suomen suurin ammattikorkeakoulu, jossa opiskelee yli 17 000 opiskelijaa. Jotta voimme olla kaikkialla, missä opiskelijan ääni on saatava kuuluviin, tarvitsemme jäseniä. Jäseneksi voi liittyä lukuvuodeksi tai lukukaudeksi kerrallaan. Jäsenmaksut käytetään toiminnan rahoittamiseen.

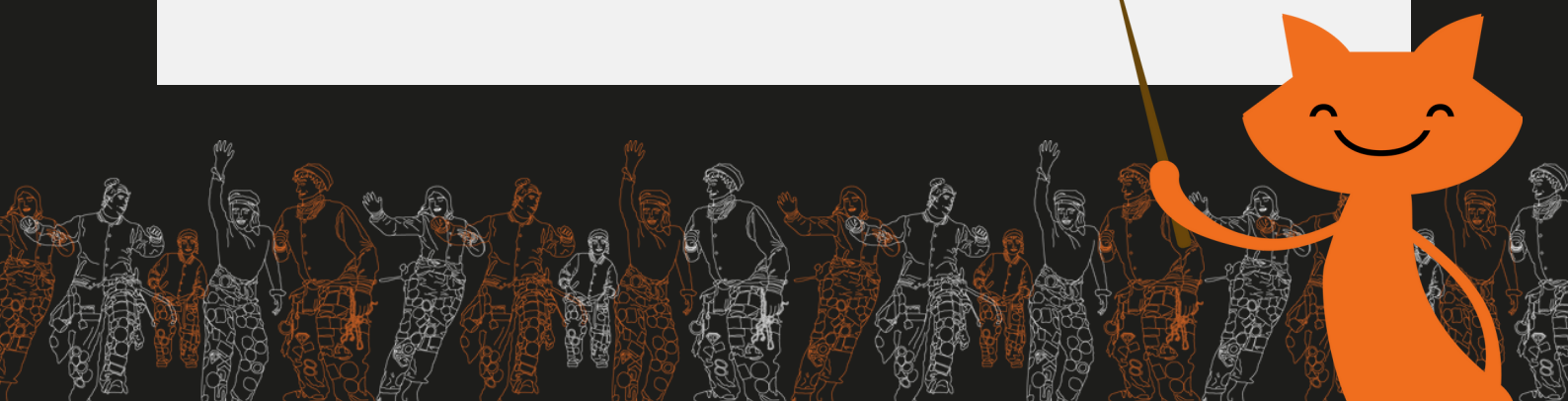
Liittymällä jäseneksi tuet Metropolian opiskelijoiden hyväksi tehtävää työtä ja saat tietysti myös erilaisia etuja!

METKAN jäsenenä saat esimerkiksi Zonen liikuntapalvelut käyttöösi sekä edullisemmat liput METKAN ja muiden pääkaupunkiseudun opiskelijakuntien tapahtumiin. Lisäksi saat käyttöösi Slicen opiskelijakortin, jolla voit lunastaa tuhansia rahanarvoisia etuja.

Jäsenyys maksaa 44 euroa lukuvuodelta ja 30 euroa lukukaudelta. Jäseneksi voit liittyä kätevästi Kide.appissa. Jäsenyyteen liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä sähköpostitse: jasenpalvelut@metkaweb.fi.



kide.app





Kevät 2025

- Zone-liikuntapalveluiden kausi alkaa heti loppiaisien jälkeen 7.1.2025. Myös kuntosaleille pääsee omatoimisesti treenaamaan kampuksen aukioloaikojen mukaisesti! Ilmaiset kokeiluviikot järjestetään 13.-25.1.2025, ilmoittautuminen ja lisätiedot julkaistaan Zonen nettisivuilla: zonesports.fi.
- Orientaatiobileet 22.1.2025. METKA järjestää orientaatioviikkojen päätteeksi baaribileet! Näillä kekkereillä voit heittää ensimmäisen viikon infoähkyn narikkaan ja tutustua opiskelukavereihisi vaikkapa Apollon tanssilattialla.
- Kiinnostaako tutorointi jo nyt? Haku sekä vertaistutoriksi, että vaihtaritutoriksi käynnistyy helmikuussa. Haku on auki 3.2.-23.2.2025. Koulutukset toteutetaan huhtikuussa.
- METKAN Fuksiaisets 12.2.2025. Fuksiaisissa pääset kiertämään toiminnallisia rasteja oman ryhmäsi sekä tutoreiden kanssa. Tarkoituksena on tutustua omaan ryhmään sekä muihin fukseihin. Teema selviää pian ja teeman mukainen pukeutuminen on suotavaa.
- RaflaRumba Appro 5.-6.3.2025. RaflaRumba Appro on vuonna 2010 perustettu opiskelijatapahtuma, jossa opiskelijat kiertävät Helsingin keskustan alueen baareja sekä ruokapaikkoja.
- METKAN 17v. cocktailtilaisuus 15.3.2025. Vuosijuhlat ovat akateeminen pöytäjuhla, jossa syödään hyvin, kuullaan puheita, lauletaan, palkitaan ansioituneita opiskelija-aktiiveja, tutoreita ja opettajia sekä ennen kaikkea pidetään hauskaa. METKAN vuosijuhlia juhlitaan viiden vuoden välein arvokkaasti iltapukuineen ja illallisineen. Muina vuosina METKA järjestää cocktailtilaisuuden sidosryhmille ja jäsenilleen. Tilaisuudessa kuullaan tervehdyksiä ja juhlitaan METKAA hieman rennommissa tunnelmissa hyvän ruuan ja juoman kera.
- METKAN Wiikon Wappu 2025 järjestetään huhti-toukokouussa. METKAN Wiikon Wappu yhteistyössä opiskelijayhdistysten kanssa ei nimestään huolimatta kestä viikkoa, vaan yleensä noin 11 päivää. Wiikon Wapun aikana on nähty sitsejä, rastikierroksia, joogaa, munkinpaistoliveä ja kaikkea siltä väliltä.



Vaikuttaminen Metropoliasa

Metropolian opiskelijalla on useita tapoja vaikuttaa. Jos opiskelijavaikuttaminen kiinnostaa, voit hakea METKAN edustajistoon tai hallitukseen. Edustajistossa ja hallituksessa pääset vaikuttamaan koko Metropolian opiskelijoita koskeviin asioihin. Jos taas ala- tai kampuskohtainen vaikuttaminen kiinnostaa enemmän, voit hakea oman opiskelijayhdistyksesi toimintaan mukaan.

Oman tutkintosi sisältöön pääset vaikuttamaan opiskelijaedustajana. METKA nimeää tutkintojen neuvottelukuntiin joka vuosi useita kymmeniä opiskelijaedustajia. Lisäksi Metropoliasa toimii useita muitakin työryhmiä, kuten opiskelua tukevat yhteistyöryhmät (OTY), joissa voit vaikuttaa opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Opiskelijan ääntä tarvitaan myös lautakunnissa. Tutkintolautakunnassa käsitellään esimerkiksi arvosanojen oikaisuun liittyviä tapauksia. Oikeusturvalautakunta käsittelee esimerkiksi opiskelijavalintoihin ja opintojen lisäaikaan liittyviä asioita.

Opiskelu Metropoliasa

Opintojaksoille ilmoittaudutaan eHOPSissa. Kunkin opintojakson sisältö, suoritustapa ja arviointikriteerit tulee olla näkyvillä etukäteen opintojaksokuvauksessa. Arvosanat tulee Metropolian tutkintosäännön mukaan kirjata neljä viikkoa opintojakson päättymisestä.

Ammattikorkeakoulut noudattavat eurooppalaista opintojen mitoituksen ECTS-järjestelmää, jolloin yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin työmäärää. Opintojen suoritustapa riippuu opintojaksosta. Jotkut opintojaksot voi suorittaa tenttimällä, joihinkin kuuluu pakollisia laboraatioita tai vaikkapa ryhmätöitä.

Muistathan antaa opintojaksoista palautetta!



Muut palvelut opiskelijoille

Pidä mielessä myös nämä opintoihin liittyvät toimijat...

- Opiskelija- ja hakijapalvelut
- Kirjasto- ja tietopalvelut
- Helpdesk ja tietohallinto
- Opinto-ohjaajat
- Ammatilliset erityisopettajat (MERkat)
- Kansainvälisyyskoordinaattorit
- SIMHE-palvelut maahanmuuttajille

... sekä nämä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät toimijat...

- Opintokuraattori
- Opintopsykologit
- Hyvinvointivalmentaja
- Oppilaitospapit
- YTHS

... sekä nämä kampuksilla toimivat palvelut...

- Ruokalat ja kahvilat
- Liikuntatilat
- Harjoittelutilat, neuvotteluhuoneet, hiljentymistilat jne.
- Aulapalvelut



Opiskelijayhdistykset

Metropoliassa toimii 15 eri alojen tai kampusten opiskelijayhdistystä. Ne hoitavat paikallista edunvalvontaa sekä järjestävät toimintaa opiskelijoille. Opiskelijayhdistykseltä voit esimerkiksi tilata haalarit ja osallistua tapahtumiin. Kaikki yhteystiedot löytyvät: metkaweb.fi/yhteiso/opiskelijayhdistykset

- **AOK ry** (Automaatio-opiskelijoiden kiltä)
- **Demoni ry** (Metropolian kulttuurialojen opiskelijayhdistys)
- **ESN Metropolia** (Erasmus Student Network kansainvälisille opiskelijoille)
- **Gooni ry** (Metropolian maanmittareiden opiskelijayhdistys)
- **HTO ry** (Helsingin Tekniikan Opiskelijat)
- **KaMA ry** (Karamalmin aineopiskelijat, Kartsun kampuksen oma yhdistys)
- **Me BiEn ry** (Bio- ja kemiantekniikan & energia- ja ympäristötekniikan opiskelijoille)
- **MYRO ry** (Myllypuron rakennusalan opiskelijat)
- **MysteRy** (Myllypuron Sosiaali- ja Terveysalojen opiskelijat Ry)
- **Peritia Vestio ry** (Metropolian vaatetusalan opiskelijayhdistys)
- **RAK ry** (Rakennusarkkitehtikilta arkkariopiskelijoille)
- **Talo ry** (Metropolian talotekniikan opiskelijat)
- **Trombi ry** (Tradenomiopiskelijat Metropolian Bisnes Intellektuaalit)
- **TXO ry** (Metropolian Terveys- ja hoitoalojen opiskelijat)
- **UIO ry** (Uudenmaan Insinööriopiskelijat)



Metropolian haalarit



KOULUTUSALAT:
Kulttuurialat



KOULUTUSALAT:
Tieto- ja viestintätekniikka,
Tuotantotalous



KOULUTUSALAT:
Sosiaali- ja terveysalat



KOULUTUSALAT:
Optometria



KOULUTUSALAT:
Sairaanhoitajapohjaiset alat



KOULUTUSALAT:
Rakennustekniikka,
Rakennusalan työnjohto,
Rakennusarkkitehtuuri



KOULUTUSALAT:
Rakennusalan työnjohto,
LVI-tekniikka



KOULUTUSALAT:
Talotekniikka



KOULUTUSALAT:
Maanmittaus



KOULUTUSALAT:
Tekniikka



KOULUTUSALAT:
Konetekniikka



KOULUTUSALAT:
Bio- ja kemiantekniikka



KOULUTUSALAT:
Energia- ja ympäristötekniikka



KOULUTUSALAT:
Sähkö- ja automaatiotekniikka



KOULUTUSALAT:
Laboratorioanalytiikka



KOULUTUSALAT:
Liiketalous



Metropolian henkilöstörakenne

Pääpiirteissään rakenne on tämä. Joskus voi tulla tarve ottaa yhteyttä tietyn opettajan esihenkilöön. Esihenkilön yhteystiedot löytyvät OMAN People Finderista. Esihenkilö voi olla tutkintovastaava tai tiimivastaava. Joskus nämä ovat sama henkilö.



Toimitusjohtaja-rehtori Riitta Konkola



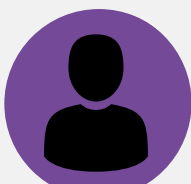
Oppimistoiminnan johtaja Heidi Rontu



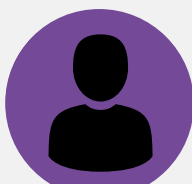
Osaamisaluejohtaja



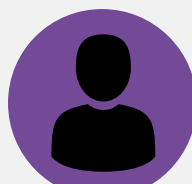
Osaamisaluejohtaja



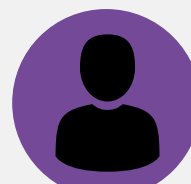
Tutkintovastaava



Tutkintovastaava



Tutkintovastaava



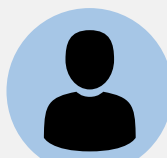
Tutkintovastaava



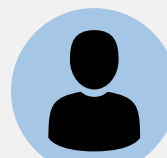
Opettaja



Opettaja



Opettaja



Opettaja



Osaamisalueet

Metropoliassa on kymmenen osaamisaluetta. Osaamisalueita johtavat osaamisaluejohtajat. Esimerkiksi METKAN tutorit toimivat osaamisalueittain ja METKA tapaa osaamisaluejohtajia säännöllisesti.



Auli Sillanpää
Media, muotoilu ja
konservointi



**Kirsi Kaunismäki-
Suhonen**
Kulttuuripalvelut ja
musiikki



Minna Hautamäki
Liiketalous



Jari Saatsi
Ajoneuvo- ja
konetekniikka



Jari Olli
Puhtaat ja älykkäät
ratkaisut



Janne Salonen
ICT ja
tuotantotalous



Jorma Säteri
Kiinteistö- ja
rakennusala



Päivi Haarala
Terveys



**Eeva-Liisa
Metsäluoto**
Hyvinvointi



Heidi Stenberg
Kuntoutus ja
tutkiminen





www.metkaweb.fi



metka@metkaweb.fi



[@metkaweb](https://www.instagram.com/metkaweb)



[@metkaweb](https://www.tiktok.com/@metkaweb)



Metropolia Ammattikorkeakoulun
opiskelijakunta (METKA)



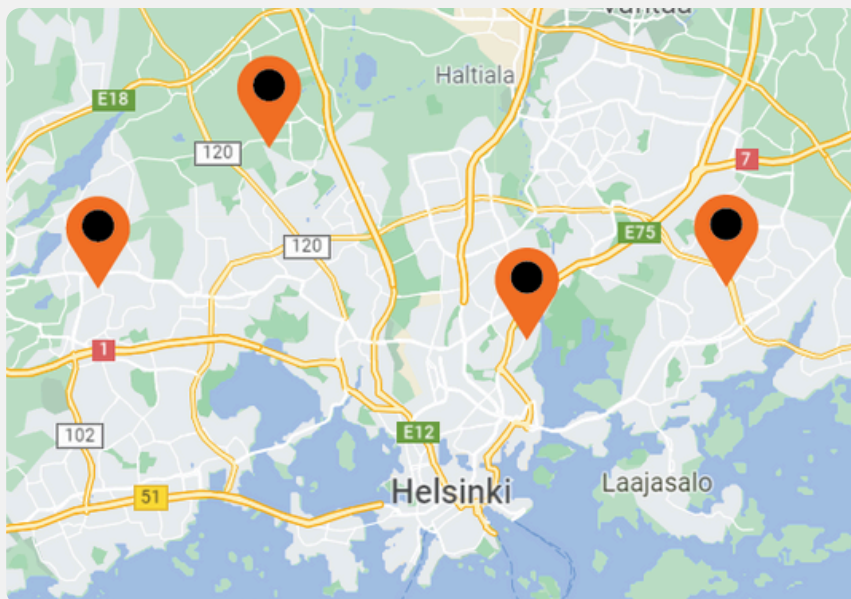
[@zonesportsfi](https://www.instagram.com/zonesportsfi)



info@zonesports.fi



Kampukset



Arabia
Hämeentie 135 D
00560 Helsinki



Myllypuro
Myllypurontie 1
00920 Helsinki



Karamalmi
Karaportti 2
02610 Espoo



Myyrmäki
Leiritie 1
01600 Vantaa



METKAN toimiston käyntiosoite

Metropolia Ammattikorkeakoulun Opiskelijakunta METKA
Myllypurontie 1
00920 Helsinki
6. kerros, tila MPB6006

METKAN postiosoite

Metropolian opiskelijakunta METKA
PL 4000
00079 Metropolia

Sähköposti

metka@metkaweb.fi
hallitus@metkaweb.fi
edustajisto@metkaweb.fi
asiantuntijat@metkaweb.fi



METKA



Tämä opas on päivitetty
19.12.2024

Tervetuloa Metropoliaan ja
mukaan METKAN toimintaan!

