METKA

UUDEN OPISKELIJAN OPAS KEVÄT 2026

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 MeMove liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kanssa.

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

METKAn hallitus 2026

Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja hallituksen jäsenet. Hallitus pyörittää opiskelijakunnan päivittäistä toimintaa yhdessä työntekijöiden kanssa Metropolian kaikilla kampuksilla. Päivittäisen työn lisäksi hallitus tekee pitkäjänteistä opiskelijavaikuttamista ja edunvalvontaa, edustaa niin opiskelijakunnan jäsenistön, järjestöjen kuin ulkoisten sidosryhmien suuntaan ja vastaa toimintasuunnitelman toteuttamisesta.

Ossi Pirinen
Puheenjohtaja

Sara Kiljunen
Varapuheenjohtaja,
Edunvalvonta

Aleksi Heikkinen
Sidosryhmät,
Yritysyhteistyö

Emma Klemetti
Tutorointi,
Kansainvälisyys

Atte Kolehmainen
Liikunta,
Jäsenpalvelut

Jenna Pesonen
Tapahtumat

Eino Salama
Edunvalvonta,
Häirintäyhdyshenkilö

Tia-Maria Turunen
Tapahtumat,
Häirintäyhdyshenkilö

METKAn edustajisto 2026

Thomas Heathfield
Edustajiston puheenjohtaja

Pyry Piitulainen
Edustajiston varapuheenjohtaja

METKAn edustajistoon kuuluu 25 jäsentä eli edaattoria sekä saman verran varajäseniä.

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

Hallituksen työn tukena METKAssa toimii työntekijöitä, jotka ovat oman alansa asiantuntijoita. Asiantuntijat ovat työsuhteessa opiskelijakuntaan, mikä takaa työn jatkuvuuden.

Linda Lindgren
Toiminnanjohtaja

Emmi Nisumaa
Tutoroinnin ja ohjauksen asiantuntija

Mari Purhonen
Edunvalvonnan ja viestinnän asiantuntija

Mira Rouvinen
Kansainvälisyys- ja yhteisöasiantuntija

Mikael Uusitalo
Yritysyhteistyö- ja jäsenyysasiantuntija

Linda Spring
Vastaava liikuntasuunnittelija, MeMove liikunta- ja hyvinvointipalvelut

METKAn toiminta

Tapahtumat: METKA järjestää vuodessa useita tapahtumia. Vuosittaisia tapahtumiamme ovat esimerkiksi Fuksiaiset, Wiikon Wappu, Kontula Appro ja MetroSport. Lisäksi järjestämme pienempiä tapahtumia, kuten äänestys-tempauksia, jäsensitsejä ja paljon muuta!
Ota yhteyttä: tapahtumat@metkaweb.fi

Edunvalvonta: METKAn edunvalvonta auttaa, jos koet epäoikeudenmukaista kohtelua opinnoissasi esimerkiksi opintojen arvioinnin, opintojakson sisällön tai vaikkapa uusintatenttien 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 tapahtumissa.
Ota yhteyttä: hairinta@metkaweb.fi

Kerhot: Kerhot ovat harrastetoimintaa opiskelijoilta opiskelijoille! Kerhot toimivat itsenäisesti, mutta METKA tukee toimintaa esimerkiksi varaamalla kampuksilta sopivia tiloja kerhon käyttöön. Tällä hetkellä Metropoliassa toimii kolme 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 opintojen alkutaipaleella.
Ota yhteyttä: tutor@metkaweb.fi

METKA

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.

Me!Move

Liikuntapalvelut: MeMove liikunta- ja hyvinvointipalvelut on metropolialaisten oma korkeakoululiikuntapalvelu. METKAn jäsenenä saat oikeuden MeMoven liikuntapassiin itsepalveluvuoroille sekä lunastettua edullisemmin ryhmäliikuntapassin.
Ota yhteyttä: info@memove.fi.

METKA CAFE

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.

METKA

METKAn jäsenyys

Metropolia Ammattikorkeakoulu on Suomen suurin ammattikorkeakoulu, jossa opiskelee yli 18 000 opiskelijaa. Jotta voimme olla kaikkialla, missä opiskelijan ääni on saatava kuuluviin, tarvitsemme jäseniä. Jäsenmaksut käytetään toiminnan rahoittamiseen.

Liittymällä jäseneksi tuet Metropolian opiskelijoiden hyväksi tehtävää työtä ja saat tietysti myös erilaisia etuja! Jäseneksi voit liittyä kätevästi Kide.appissa. Jäsenyyteen liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä sähköpostitse: jasenpalvelut@metkaweb.fi.

METKAn jäsenenä saat esimerkiksi MeMoven liikuntapassin itsepalveluvuoroille sekä edullisemmat liput METKAn ja muiden pääkaupunkiseudun opiskelijakuntien tapahtumiin. Lisäksi saat käyttöösi Slicen opiskelijakortin, jolla voit lunastaa tuhansia rahanarvoisia etuja.

- Kalenterivuosi: 44 euroa
- Lukuvuosi: 44 euroa
- Lukukausi: 30 euroa
- 2 lukuvuotta: 73 euroa
- 3 lukuvuotta: 102 euroa
- 3,5 lukuvuotta: 117 euroa
- 4 lukuvuotta: 131 euroa
- 4,5 lukuvuotta: 146 euroa

OPISKELIJAEDUT SLICE.FI OPISKELIJAKORTTI

kide.app

METKA

Kevät 2026

- MeMoven kausi alkaa 7.1.2026. Koko tammikuu on ilmainen kokeilukuukausi. Lisätietoja Opiskelijan tietopankista.

- Orientaatiobileet 20.1.2026. METKA järjestää orientaatioviikkojen päätteeksi baaribileet! Näillä kekkereillä voit heittää ensimmäisen viikon infoähkyn narikkaan ja tutustua opiskelukavereihisi Apollon tanssilattialla.

- Kiinnostaako tutorointi jo nyt? Haku sekä vertaistutoriksi, että vaihtaritutoriksi on auki 2.2.-15.2.2026. Koulutukset toteutetaan huhtikuussa.

- METKAn Fuksiaiset 10.2.2026. 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 4.3.2026. RaflaRumba Appro on vuonna 2010 perustettu opiskelijatapahtuma, jossa opiskelijat kiertävät Helsingin keskustan alueen baareja sekä ruokapaikkoja.

- METKAn 18v. cocktailtilaisuus 14.3.2026. 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 2026 järjestetään huhti-toukokouussa. METKAn Wiikon Wappu yhteistyössä opiskelijayhdistysten kanssa ei nimestään huolimatta kestä viikkoa, vaan kuukauden. Wiikon Wapun aikana on nähty sitsejä, rastikierroksia, joogaa, munkinpaistoliveä ja kaikkea siltä väliltä.

Vaikuttaminen Metropoliassa

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 Metropoliassa 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 Metropoliassa

Opintojaksoille ilmoittaudutaan OMAssa. 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

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

- Opintokuraattori
- Opintopsykologit
- Oppilaitospapit
- YTHS

... sekä nämä kampuksilla toimivat palvelut...

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

METKA

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 METKAn nettisivuilta.

- **AOK ry** (Automaatio-opiskelijoiden kilta)
- **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)

METKA

Metropolian haalarit

KOULUTUSALAT:
Kulttuurialat

KOULUTUSALAT:
Tieto- ja viestintätekniikka, Tuotantotalous

KOULUTUSALAT:
Sosiaali- ja terveysalat

KOULUTUSALAT:
Optometria

KOULUTUSALAT:
Sairaanhoitaja-pohjaiset 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

Kampukset

Arabia
Hämeentie 135 D
00560 Helsinki

Myllypuro
Myllypurontie 1
00920 Helsinki

Karamalmi
Karaportti 2
02610 Espoo

Myyrmäki
Leiritie 1
01600 Vantaa

METKAn yhteystiedot

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

Huom! Toimistolla ei ole päivittäisiä aukioloaikoja, vaan voit vierailla luonamme sopimalla siitä erikseen.

Postiosoite
Metropolian opiskelijakunta METKA
PL 4000
00079 Metropolia

www.metkaweb.fi

metka@metkaweb.fi

@metkaweb

@metkaweb

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (METKA)

@memove

info@memove.fi

METKA

Tämä opas on päivitetty
12.12.2025

Tervetuloa Metropoliaan ja
mukaan METKAn toimintaan!