

 **METKA**



**UUDEN
OPIKKELIJAN OPAS
SYKSY 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 liikunta- palveluita 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.



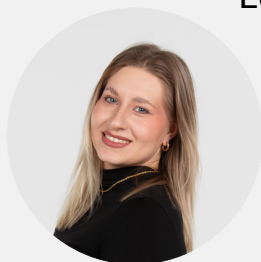
Ossi Pirinen
Puheenjohtaja



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



Pyry Piitulainen
Edustajiston puheenjohtaja



Thomas Heathfield
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



Linda Spring
Vastaava
liikuntasuunnittelija,
MeMove liikunta- ja
hyvinvointipalvelut



Mikael Uusitalo
Yritysyhteistyö- ja
jäsenyysasiantuntija



METKAN toiminta

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

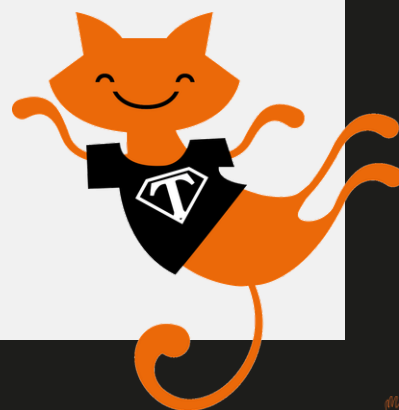
Ota yhteyttä: hairinta@metkaweb.fi

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



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.

Ota yhteyttä: info@memove.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 19 000 opiskelijaa. Jotta voimme olla kaikkialla, missä opiskelijan ääni on saatava kuuluviin, tarvitsemme jäseniä. Jäsenmaksut käytetään toiminnan rahoittamiseen.

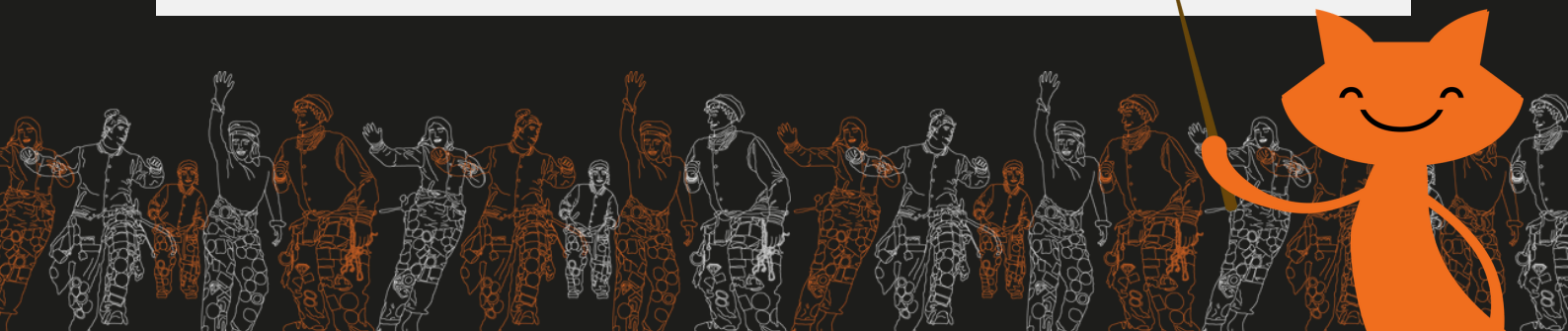
Liittymällä jäseneksi tuet Metropolian opiskelijoiden hyväksi tehtävää työtä ja saat tietysti myös erilaisia etuja! Jäseneksi voit liittyä kätevästi Kide.appissa. Jäsenyyteen liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä sähköpostitse: jasenpalvelut@metkaweb.fi.

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



kide.app





Syksy 2026

- MeMoven ilmaiset kokeiluviikot järjestetään 31.8.-12.9.2026. Lisätietoja [Opiskelijan tietopankista](#).
- Orientaatiobileet 27.8.2026. METKA järjestää orientaatioviikkojen päätteeksi baaribileet! Näillä kekereillä voit heittää ensimmäisen viikon infoähkyn narikkaan ja tutustua opiskelukavereihisi Apollon tanssilattialla.
- Kiinnostaako tutorointi jo nyt? Haku sekä vertaistutoriksi, että kv-tutoriksi on auki 7.9.-20.9.2026. Koulutukset toteutetaan marraskuussa.
- METKAN Fuksiaiset 15.9.2026. 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.
- METKA järjestää jäsensitsit 3.11.2026. Sitsit ovat opiskelijoiden akateeminen pöytäjuhla, jossa lauletaan yhteislauluja, syödään ruokaa ja nautitaan virvokkeita. Sitseille voi ostaa liput kaikki METKAN jäsenyyden omaavat.
- Kontula Appro 10.12.2026. Kontula Appro on vuoden viimeisiä opiskelijatapahtumia, jossa opiskelijat kiertävät Kontulan ja itä-Helsingin baareja sekä ruokapaikkoja. Ilta huipentuu Apollossa METKAN järjestämän PoroPartyn merkeissä.



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 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)
- Kansainvälisyyspalvelut ja Welcome Hub

... 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



Opiskelijayhdistykset

Metropoliassa toimii 16 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 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)
- **Queerpolia ry** (Metropolian sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen 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:
Sairaanhoitaja-
pohjaiset alat



KOULUTUSALAT:
Rakennustekniikka,
Rakennusalan työnjohto,
Rakennusarkkitehtuuri



KOULUTUSALAT:
Laboratorioanalytiikka



KOULUTUSALAT:
Talotekniikka,
Rakennusalan
työnjohto,
LVI-tekniikka



KOULUTUSALAT:
Maanmittaus



KOULUTUSALAT:
Tekniikka



KOULUTUSALAT:
Konetekniikka



KOULUTUSALAT:
Bio- ja kemiantekniikka



KOULUTUSALAT:
Energia- ja
ympäristötekniikka



KOULUTUSALAT:
Sähkö- ja
automaatiotekniikka



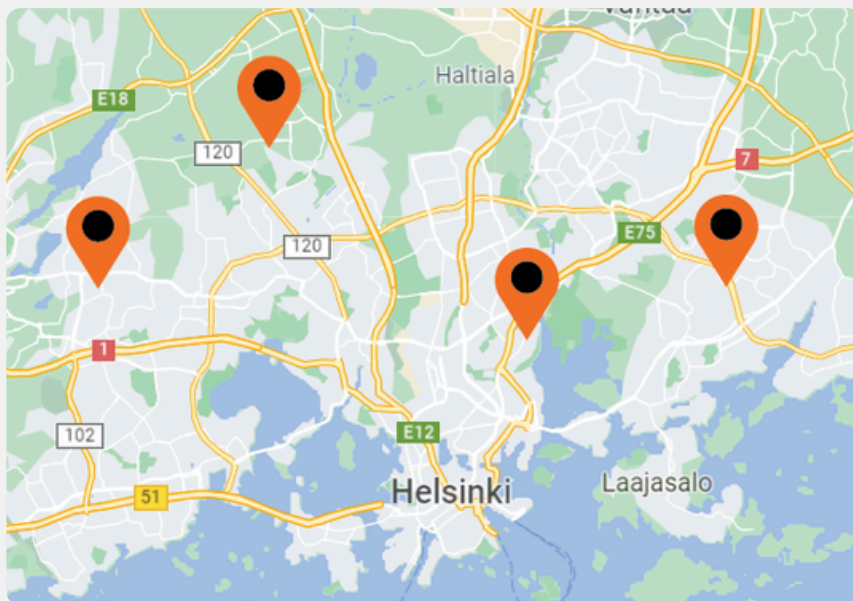
KOULUTUSALAT:
Liiketalous



KOULUTUSALAT:
Vaihto-opiskelijat



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



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



[Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta \(METKA\)](https://www.facebook.com/MetropoliaAmmattikorkeakoulunOpiskelijakunta)



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



info@memove.fi



METKA



Tämä opas on päivitetty
5.5.2026

Tervetuloa Metropoliaan ja
mukaan METKAN toimintaan!

