



SCIENCE AND EDUCATION
FOR SUSTAINABLE LIFE



Mentimeter

VÄLKOMMEN TILL SLU!

Webbseminariet börjar kl. 11:00



Upplägg

- **Praktisk information inför terminsstart**
- **Vad innebär universitetsstudier?**
- **"Insider information" från en SLU student**
- **När det inte går som man har tänkt sig**
- **Fråga oss!**

Du kan ställa en fråga på två sätt:

- 1) Skriv din fråga i Q&A
- 2) "Raise hand" för att ställa din fråga muntligt

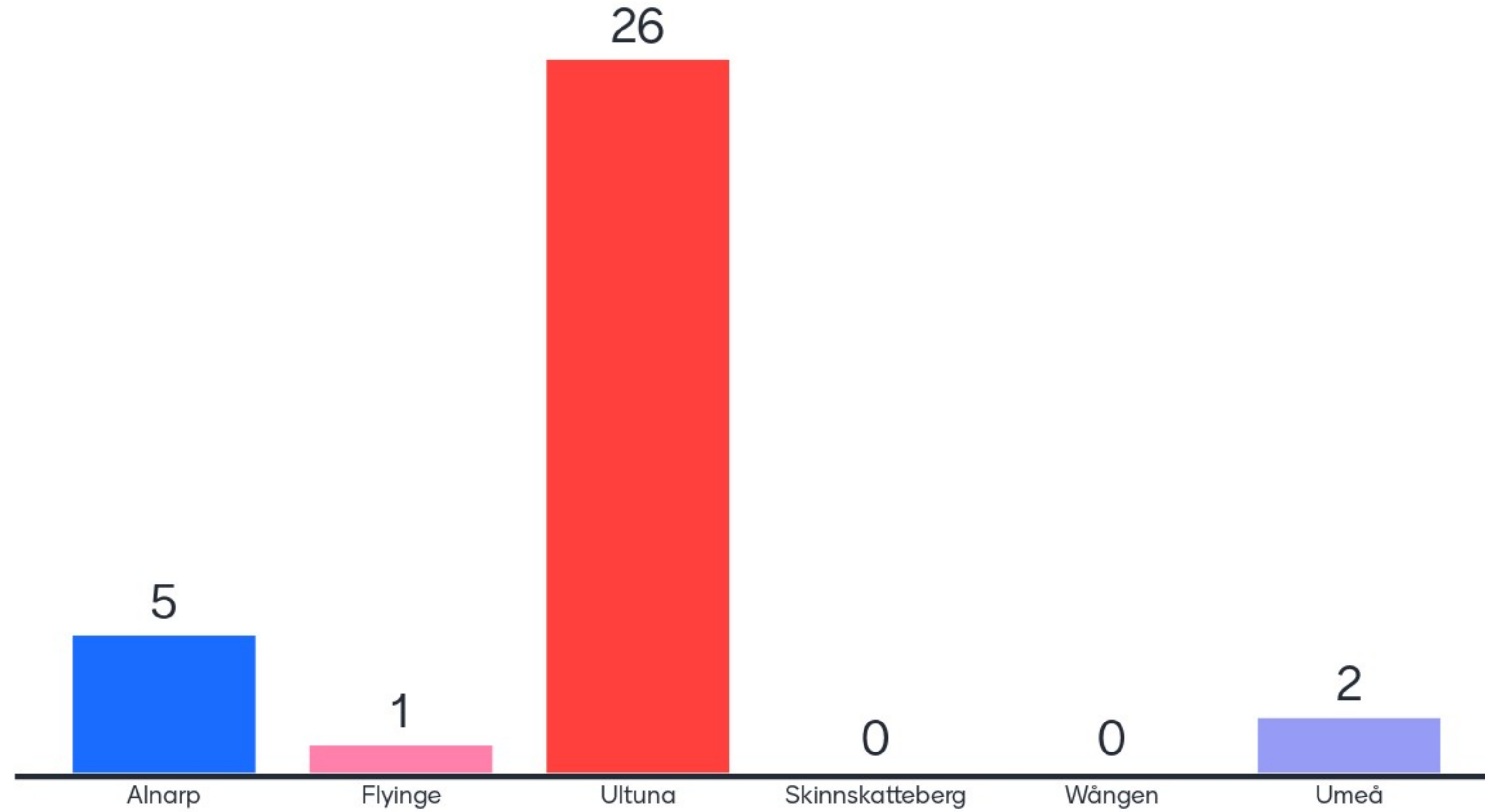
Vänta med att ställa din fråga till efter presentationen.

Vilket campus ska du plugga på?

Gå till www.menti.com
Kod: 4384 8141



Vilket campus ska du börja plugga på?



Praktisk information inför terminsstart

Praktisk information inför terminsstart

29 augusti = programstart = obligatorisk närvaro

- Tid och plats för just ditt programs upprop se:

Ny student → kursstart och upprop → välj campus

- Kvittera ut ditt studentkonto: se checklistan
- Inspark med studentkårerna

*Meddela antagning@slu.se senast kl. 09:00
den 29 augusti om du inte kan komma på uppropet.*

www.student.slu.se → Studier → Ny student



Vad innebär universitetsstudier?

Några skillnader mellan gymnasiet och universitetsstudier

- Större eget ansvar för studierna – planering
- Större mängd kurslitteratur – studieteknik
- Nya/ fler undervisningsformer och examinationer
- Läser oftast en kurs åt gången
- Kursens längd anges i högskolepoäng (hp)
- Heltidsstudier 1 termin = 30 hp



Program och kurser, hur funkar det?

- Program vs. fristående kurser
- Inom många program kan eller ska man välja en del kurser själv
- När du börjar ett program är du automatiskt antagen till alla kurser den första terminen. Därefter söker du kurser varje termin inför nästkommande termin.



Liten ordlista

- Programstudierektor (PSR)
- Ladok
- Canvas
- Programsida
- Utbildningsplan
- Ramschema
- Akademisk kvart (ak)
- Föreläsning
- Självstudier
- Institution
- Fakultet
- Kår/nation
- Sittning/gasque
- Tentamen (tenta)
- Dugga



Universitetsstudier – praktisk info

- Var hittar jag mitt schema?
- Var hittar jag kurslitteraturlista för kursen?
- Hur kommer jag in i Canvas?
- Hur registrerar jag mig på kursen?
- Behöver jag söka kurser inför våren?
- Ska jag söka studiemedel varje termin?



Skapa balans – hitta bra rutiner

- Planera den tid som inte är schemalagd
Tänk 8-8-8
- På ledig tid – var ledig 😊 Gör sånt du tycker är roligt – träna, umgås med kompisar, se på film eller annat som ger dig energi.
- Ät bra och få tillräckligt med sömn.
- Ta hjälp av kurskamrater för studierelaterade frågor – att plugga tillsammans ibland kan hjälpa dig att komma vidare om du kört fast.
- Ta del av stöd som finns inom SLU.
- Fråga om du inte förstår!



Insider information från en SLU-student

Kort om mig och min väg till SLU

- Karolina, 28 år, från Borås
- Veterinär – barndomsdrömmen, men...
- Vuxenutbildningen + högskoleprov
- Påbörjar nu mitt andra år på veterinärprogrammet!



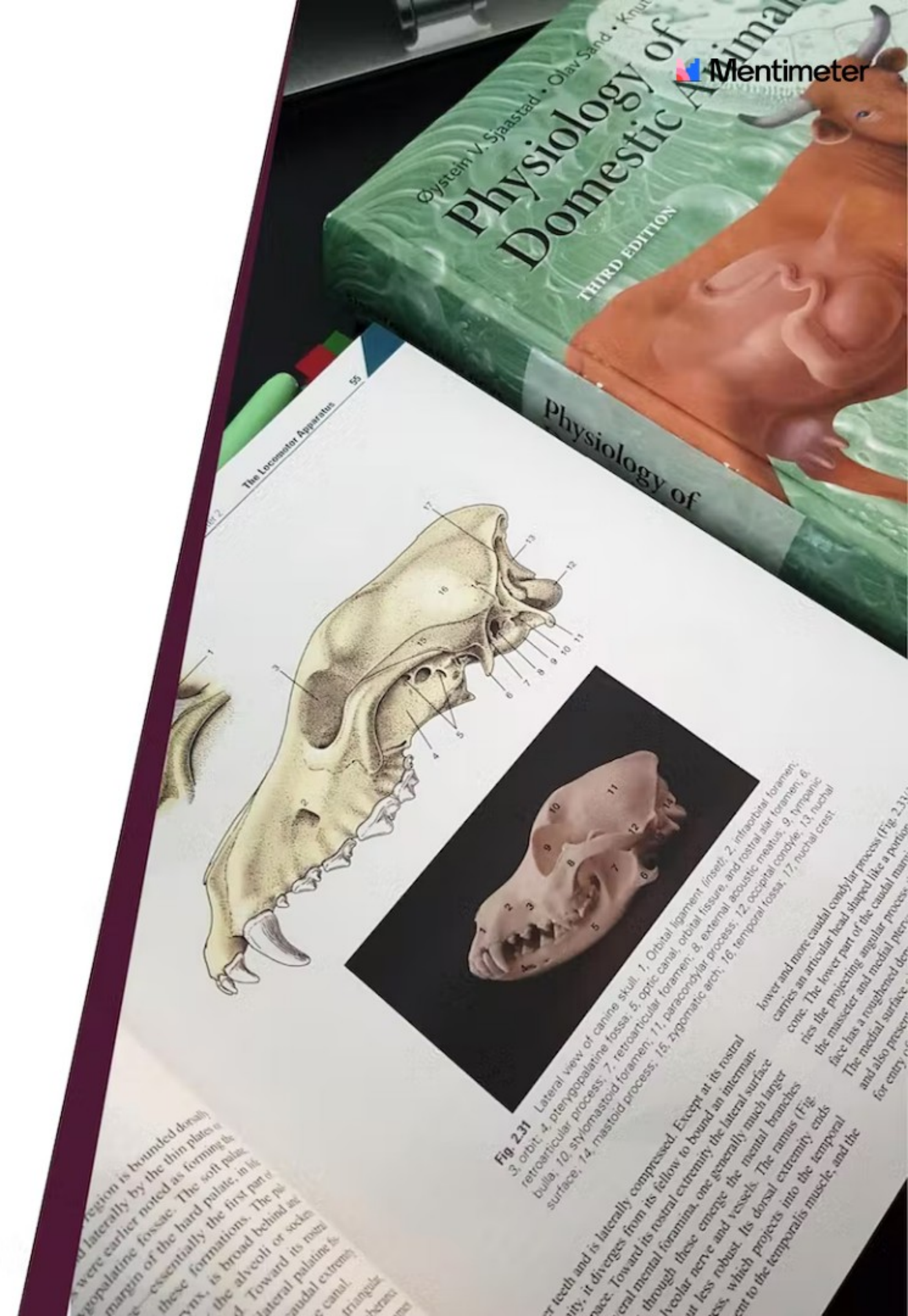
Praktiska råd inför studiestarten

- Kurslitteratur
- Köp- och säljsidor på facebook...
- Kår- och nationsmedlemskap
- Vid behov – ansök om riktat pedagogiskt stöd
- Välkomstveckan
- Gå med och var aktiv i er facebookgrupp
- Djur samtidigt som man pluggar – går det?
- Extrajobba...?
- Kom ihåg – man måste inte göra allt!



Studietips

- Ta ansvar för dina egna studier, lär dig söka och sälla information.
- Föreläsare varierar – skillnad från gymnasiet.
- Gå igenom handouts innan föreläsningarna
- Hitta användbara program, webbläsartillägg och appar som funkar för just dig, t.ex. OneNote, flikhanterare etc.
- Youtube
- Plugga ihop



Studietips

- Kom ihåg att anmäla dig till tentor, och ta med legitimation!
- Plugga på gamla tentor
- Digital fadderpärm
- Satsa på att klara tentorna – men få inte panik om du kuggar. *Det löser sig ändå!*
- Ta pauser, och tillåt dig själv att vara ledig
- **Good enough räcker.**



**Ibland går det inte som
man har tänkt sig**

Du är inte dina tankar, Du bara har dem.

- Tankar är bara tankar. De kommer och går.
- Hjärnan förstår inte skillnaden mellan en tänkt tanke och verkligheten.
- Förändra tankar vs. förändra förhållningssätt
- Vänlig inre dialog. Som du pratar med en vän.



Ibland går det inte som man har tänkt

Verktyg för att utmana katastroftankar

- Vad är det värsta som skulle kunna hända?
- Hur trovärdigt är det att det värsta verkligen händer? 0 – 10
- Om det värsta händer, hur skulle jag då hantera det? Vem kan ge mig stöd?
- Finns en möjlighet att återhämta sig efteråt?
- Om 10 år, hur viktigt tror jag detta kommer vara för mig?



**Ibland går det inte som man har tänkt sig
...men det kan gå bra ändå!**



*Det har jag aldrig provat förut,
så det klarar jag säkert!*

**Ibland går det inte som man har tänkt sig
...men det kan gå bra ändå!**



Hållbart studentliv

Onsdag 14 september

Få tips och information om hur du kan skapa en hållbar studietid.

- Föreläsning om studiestrategier.
- SLU-student delar personliga studietips.
- Studenthälsan och Universitetskyrkan.

14:15-15:15 om du går en utbildning som ges på engelska.

15:30-16:30 om du går en utbildning som ges på svenska.

*Du hittar direktsändningen
i kalendern på "Ny student"*

www.student.slu.se → Studier → Ny student



Fråga oss!

Genom Q & A

Muntligt – ”raise hand”

SCIENCE AND
EDUCATION
FOR
SUSTAINABLE
LIFE



Välkommen till SLU!

We look forward meeting you!