

## Kære studerende ved Idræt og sundhed

Velkommen på kandidatuddannelsen i idræt og sundhed

Du vil i løbet af din studiestart og den allerførste tid på studiet få mange oplysninger, som du måske ikke helt kan bruge på det aktuelle tidspunkt.

Vi har derfor samlet en del af disse oplysninger i dette dokument, som vi håber du vil bruge som et opslagsværk i løbet af din studietid.

Oplysningerne er opdelt i punkterne:

- [Studie og trivsel](#)
- [Nyttig viden](#)

Med ønsket om et godt studieforløb

*Studieledelsen på Idræt og sundhed*

## Studie og trivsel

I løbet af din studietid kan du som studerende opleve, at sociale og personlige omstændigheder kan påvirke din trivsel og dit studie i en negativ retning. Det er vigtigt at opsøge den nødvendige hjælp i tide, både af praktiske årsager i forhold til dokumentation til eventuelle dispensationsansøgninger, men mest af alt for at sikre god personlig trivsel. Personlig trivsel er vigtig og har stor betydning for et godt studieforløb.

Oplever du eller dine medstuderende udfordringer, tilbyder SDU forskellige muligheder for hjælp og vejledning.

### Studie-og trivselsvejledningen

Tilbyder individuelle samtaler om:

- Studieteknikker f.eks. notatteknikker, studiestruktur, eksamensteknik mm.
- Trivsel, eksamensangst, ensomhed, studiegrupper, motivation mm.

Der tilbydes også løbende gratis kurser i f.eks.

- Studieteknik og planlægning
- Få et godt studieliv uden stress
- Ville eksamen gå bedre, hvis du ikke var så nervøs?

Yderligere information og kontaktoplysninger kan findes på SDU's hjemmeside:

[https://mitsdu.dk/da/mit\\_studie/kandidat/idraet\\_og\\_sundhed\\_kandidat/vejledning-og-support/vejledning/studieogtrivsel](https://mitsdu.dk/da/mit_studie/kandidat/idraet_og_sundhed_kandidat/vejledning-og-support/vejledning/studieogtrivsel)

### Faglig vejleder

De faglige vejledere kender uddannelsens opbygning, de forskellige studieordninger samt regler og procedurer specifikt for Idræt og sundhed. Du kan fx. henvende dig, hvis du har brug for

- Hjælp til at skabe overblik og planlægge individuelle studieforløb i forbindelse med sygdom,

- dumpede eksamener eller andre uforudsete forsinkelser.
- Samtale om personlige udfordringer, der påvirker studiet (den faglige vejleder har tavshedspligt)
- Vejledning og information om tidsfrister, dispensationer, tidsforlængelse eller andre ansøgninger til studienævnet
- At blive vejledt eller henvist til andre relevante tilbud om støtte og vejledning

Yderligere information og kontaktoplysninger kan findes på SDU's hjemmeside:

[https://mitsdu.dk/da/mit\\_studie/kandidat/idraet\\_og\\_sundhed\\_kandidat/vejledning-og-support/faglig\\_vejleder](https://mitsdu.dk/da/mit_studie/kandidat/idraet_og_sundhed_kandidat/vejledning-og-support/faglig_vejleder)

### Særlig støtte (SPS)

SPS tilbyder hjælp til studerende, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, eller hvis man har problemer med ord- eller talblindhed.

Du kan finde yderligere information her:

[https://mitsdu.dk/da/mit\\_studie/kandidat/idraet\\_og\\_sundhed\\_kandidat/vejledning-og-support/vejledning/specialpaedagogisk\\_stoette](https://mitsdu.dk/da/mit_studie/kandidat/idraet_og_sundhed_kandidat/vejledning-og-support/vejledning/specialpaedagogisk_stoette)

### Studerterpræsten

Studerterpræsten på SDU, Lene Crone Nielsen, står til rådighed for personlige samtaler eller en uformel snak. Studenterpræsten arrangerer også sorggrupper. Alle er velkomne uanset nationalitet eller religiøst tilhørsforhold.

Se her for mere information:

<https://studenterpraest-odense.dk/>

### Øvrige tilbud

Udover ovenstående SDU-tilbud, vil vi også gerne gøre dig opmærksom på følgende:

#### 1. Egen læge

Kontakt til egen læge kan være vigtigt tidligt i et forløb, hvor ens helbred påvirkes, både af hensyn til bedring af tilstanden, men også for at kunne dokumentere en tidsmæssig sammenhæng ved en evt. fremtidig dispensationsansøgning. Sørg gerne for at få en lægeerklæring.

Se yderligere information om, hvordan du skal forholde dig ved usædvanlige forhold her:

[https://mitsdu.dk/da/mit\\_studie/tilvalg\\_sidefag/samfundsfagbasidefag/vejledning/studieregler/dispensation/usaedvanlige\\_forhold](https://mitsdu.dk/da/mit_studie/tilvalg_sidefag/samfundsfagbasidefag/vejledning/studieregler/dispensation/usaedvanlige_forhold)

#### 2. Gratis psykologhjælp

Odense kommune tilbyder gratis psykologhjælp til unge mellem 13-30, der er bosat i Odense kommune.

Information kan findes på deres hjemmeside:

<https://www.odense.dk/borger/familie-boern-og-unge/boern-og-unge-med-saerlige-behov/psykologtilbud-til-unge>

#### 3. Studenterrådgivningen

Studenterrådgivningen giver gratis hjælp fra en psykolog eller socialrådgiver, når studielivet er svært. Det kan det f.eks. være, hvis du mistrives, er ramt af stress, plaget af eksamensangst, er frafaldstruet eller noget helt andet.

Deres hjemmeside findes her:

<https://www.srg.dk/da>

#### 4. Headspace

Headspace er et gratis tilbud til unge (op til 25 år), hvor man kan komme med alle former for problemer. Det kunne fx være angst-følelser, boligproblemer, at gøre skade på sig selv, eksamensangst, ensomhed, familieproblemer, forbrug og misbrug, jobsøgning, kærestesorg, lavt selvværd, mobning, spiseforstyrrelser, stress, pres og høje forventninger eller at være trist og ked af det.

Du kan finde Headspace i Odense:

Headspace Odense  
Jernbanegade 3, 4. sal  
5000 Odense C  
tlf.: 5373 3004

Kig også på deres hjemmeside: <https://www.headspace.dk/odense>

#### 5. Ventilen

Ventilen er for dig, der kender til ensomhed, og som gerne vil have hjælp til at komme ud af ensomheden.

Du finder deres hjemmeside her:

<https://ventilen.dk/>

#### 6. TUBA

TUBA tilbyder anonym og gratis terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug.

Se her:

<https://tuba.dk/>

#### 7. Børn, unge og sorg

Har du mistet? Og har du lyst til at tale med andre efterladte? Sorglinjen er for efterladte i alle aldersgrupper. Se her:

<https://sorgcenter.dk/>

## Nyttig viden

### 1. Relevante facebooksider, hvor du vil kunne finde information om diverse ting og sager, sociale arrangementer, fester osv.:

- Fælles Facebook side for nuværende og tidligere studerende. Der bliver delt alt fra jobopslag, frivilligt arbejde, faglige diskussioner og faglige arrangementer (<https://www.facebook.com/groups/6052836865>)
- Fagrådet Idræt og Sundhed SDU (<https://www.facebook.com/fagraadetidraetsdu>)
- Festudvalget Idræt og Sundhed SDU (<https://www.facebook.com/FioS.SDU>)

#### 4. Log ind på nettet:

- Find nettet "eduroam"
- Brugernavn: din studiemail
- Kode: din personlige kode

#### 5. Hvordan finder jeg rundt på SDU

- Download SDU Maps → Her kan du finde rundt på SDU.



**SDU Maps** EX  
University of Southern Denmark  
Nr:12 i Navigation  
★★★★ 1,4, 7 vurderinger  
Gratis

#### 6. Placeringer på SDU:

- Brug SDU maps → <https://clients.mapsindoors.com/sdu/573f26e4bc1f571b08094312/search>
  - Studieservice, bibliotek og kantinen finder i på den store gang.

#### 7. SDU mobile app

- Download SDU Mobile appen på din telefon, den hjælper dig godt på vej. Her kan du booke lokaler, og sætte din mobil op til dit skema, hvis du ikke ønsker det integreret i din private kalender.



**SDU Mobile** EX  
University of Southern Denmark  
Nr:39 i Uddannelse  
★★★★ 3,0, 4 vurderinger  
Gratis

#### 8. Bookning af lokale på SDU

- Skal du booke et lokale forud for gruppearbejde?
  - Hent SDU Mobile app'en
  - Tryk booking
  - Log ind
  - Følg vejledningen



#### 9. Bibliotek og lån af bøger:

- Vil du reservere eller søge i bibliotekets database, så skal du logge ind på mitsdu.dk med din studentermail og personlige kode. Derefter trykke på bibliotek eller benytte følgende link, og derefter logge ind.
- Du kan nu søge i databasen og reservere en bog!

<https://mitsdu.dk/da/bibliotek>

<p><b>Søg i bibliotekets materialer</b></p> <input type="text"/> <p>SØG</p> <p><input checked="" type="radio"/> Alle materialer (Summon) <input type="radio"/> Bøger og trykte tidsskrifter (kataloget)</p> <p><input type="radio"/> Elektroniske tidsskrifter <input type="radio"/> Databaser (liste) <input type="radio"/> DOI/PMID</p>	<p><b>Se og forny dine lån</b></p> <p>SDU-brugernavn</p> <p>Password</p> <p>LOGIND</p>
---	--

- Lån af bøger foregår ved, at du finder bogen på biblioteket, henter din reservering eller lign, og kører dit studiekort igennem ved selvbetjeningsstandende – du har nu lånt en bog!

## 10. Synkronisering af dit skema med din kalender på mobil/tablet/pc osv.

**Synkroniser skema med din kalender:**

Gå i sdu app og log på timetable Tryk på subscribe og kopier linket.

Gå ind i indstillinger -> kalender -> konto -> tilføj konto -> andre -> tilføj abonnementskalender og her indsætter du det kopieret link fra timetable.

Og du burde nu have dit skema i din kalender.

- **Guide til SDU-mail på din telefon.**

**Opsætning af e-mail på iPhone/iPad/iPod touch:**

(vejledningen er baseret på iOS 11)

Gå til Indstillinger  
 Vælg Konti & Adgangskoder  
 Vælg Tilføj konto  
 Vælg Exchange  
 Ved E-mail - indtast din SDU e-mail adresse (under e-post) – f.eks. [abcde11@student.sdu.dk](mailto:abcde11@student.sdu.dk)  
 Ved beskrivelse - indtast f.eks. "SDU mail"  
 Tryk "Næste"  
 Vælg log ind via Microsoft  
 Indtast dit SDU password: xxxxxx  
 Tryk "Næste"  
 Vælg hvilke SDU services du vil have synkroniseret til din enhed  
 Tryk "Arkiver"

## Android - opsætning af mail i Gmail app

Åbn Gmail app

Vælg 'Indstillinger'

Vælg 'Tilføj Konto'

Vælg 'Exchange og Office 365'

Indtast din SDU E-mail adresse (@student.sdu.dk)

Indtast din SDU adgangskode

Tryk næste gennem resten af konfigurationen, med standardindstillinger

### 11. [Print og kopi på SDU](#)

- Du har 125 print point pr. semester → 1 point svarer til én A4-side
- Print og collect fungerer således at du kan uploade dine dokumenter, og derefter hente dem ved hvilken som helst printer på UNI.

#### 1. **Print fra Smartphone eller din egen bærbar:**

Send en mail til [collect-print@sdu.dk](mailto:collect-print@sdu.dk) med dine dokumenter som vedhæftede filer. Du vil altid modtage en registreringsmail ved førstegangsb brug. Det er muligt at anvende din sdu mail samt andre mailkonti, eksempelvis gmail og hotmail.

Efter registrering kan du gå til en vilkårlig multifunktionsmaskine og frigive dit print.

#### 2. **Upload dine dokumenter:**

Brug <https://print.sdu.dk:8443> og upload dine dokumenter. I øjeblikket kan du uploade følgende typer:

1. Microsoft Office dokumenter
2. Open Office dokumenter
3. PDF
4. JPG
5. GIF
6. PNG
7. BMP