



Niezbędnik Pierwszaka 2014/2015

**Przewodnik dla studentów I roku
kierunku lekarskiego na UMP**



IFMSA-Poland

Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny

Niezbędnik Pierwszaka 2014/2015

Kochani!

Witamy Was serdecznie w murach Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i gratulujemy wspaniałej decyzji! Jesteśmy przekonani, że studia na naszej uczelni przyniosą Wam wiele radości i niezapomnianych przygód, a także dobrze przygotują Was do pracy zawodowej. Czeka Was bardzo emocjonujące 5 lat ☺

Nim jednak rozpocznie się ten okres Waszego życia, chcielibyśmy przybliżyć Wam kilka faktów z funkcjonowania uczelni i studenckiego życia, które znacznie ułatwią Wam start na medycynie. Dlatego właśnie, w ramach projektu Peer Support, stworzyliśmy Niezbędnik Pierwszaka, zawierający wszystkie informacje potrzebne przyszłym studentom kierunku lekarskiego. Jeśli jednak nie zaspokoi on Waszej ciekawości, nie wstydźcie się pytać! Pytania możecie wysyłać na **e-mail: peersupport@vp.pl** lub na **fanpage „Peer Support Poznań” na Facebooku**- postaramy się na bieżąco rozwiewać Wasze wątpliwości. Będziemy także wdzięczni za wszelkie uwagi i propozycje ulepszenia Niezbędnika.

W ramach projektu Peer Support przygotowujemy dla Was także **wiele innych atrakcji, o których na bieżąco będziemy informować na fanpage’u**- zachęcamy do śledzenia ;)

Powodzenia!

Studenci z IFMSA-Poland, Oddział Poznań

Peer Support to projekt realizowany w programie SCOME. Skierowany jest do studentów 1 roku kierunku lekarskiego. Ma na celu pomoc w odnalezieniu się na studiach oraz zintegrowanie przyszłych studentów.

***Masz pytania dotyczące
studiów lub IFMSA? Pisz!
peersupport@vp.pl***

Spis treści

UCZELNIA

1. Słowniczek studenta
2. Informacje o przedmiotach
3. Fakultety
4. Biblioteka i czytelnia
5. Materiały studenckie
6. Sprawy socjalne
7. Kto jest kim?
8. Dziekanat
9. Organizacje studenckie
10. Praktyki wakacyjne
11. Checklista
12. IFMSA w pigułce

MIASTO

1. Mapka z przydatnymi miejscami
2. Komunikacja miejska
3. Gastronomia
4. Kultura
5. Wynajem mieszkania- jak się do tego zabrać?
6. Ubezpieczenie i opieka zdrowotna

Słowniczek studenta

Koło/Kolokwium - większy sprawdzian z określonej partii materiału

Wejście/Wejściówka – krótki sprawdzian przed zajęciami, mający sprawdzić przygotowanie studenta do zajęć (zwykle zapowiedziane)

Wyjście/Wyjściówka – sprawdzian ostatniej szansy dla studentów, którym nie udało się zaliczyć wszystkich kolokwίων/zebrać odpowiedniej ilości punktów aby zostać dopuszczonym do egzaminu; po zaliczeniu wyjścia można pisać egzamin. **UWAGA:** w przypadku biochemii wyjściem nazywamy sprawdzian zamykający jeden moduł, obowiązkowy dla wszystkich studentów

Egzamin - sprawdzian z całego materiału nauczanego na danym przedmiocie, kończący naukę tego przedmiotu

Szpilki – forma egzaminu praktycznego z anatomii; polega na nazywaniu elementów anatomicznych, w które wbite są szpilki oznaczone numerami

Sesja ciągła – polega na tym, że nie ma regularnej sesji zimowej/letniej, a terminy egzaminów mogą być ustalane w ciągu całego roku akademickiego

Medykalia – impreza dla ludzi z Uniwersytetu Medycznego; nie tylko dla studentów lekarskiego!

RUSS – Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego

Praksy – praktyki wakacyjne

SOR – Szpitalny Oddział Ratunkowy

Immatrykulacja – „akt przyjęcia w poczet uczelni”, czyli uroczystość powitania nowych studentów, na której składamy ślubowanie i odbieramy indeksy

Dziekanka – inaczej „urlop dziekański”, przerwa w studiowaniu na życzenie studenta

Legitymacja studencka – podstawowy dokument każdego studenta, otrzymywany jeszcze przed rozpoczęciem zajęć na uczelni. Umożliwia wypożyczenie książek w Bibliotece i jest potwierdzeniem tożsamości podczas wszelkich możliwych testów/zaliczeń/egzaminów. Widnieje na niej numer albumu oraz numer pod kodem kreskowym. Numery te są potrzebne m.in. do sprawdzania wyników testów lub logowania się na konta w systemach uczelnianych. Poza tym legitymacja upoważnia do wiele zniżek np. na przejazdy miejskimi i krajowymi środkami transportu, bilety do kina/teatru/opery, w wielu punktach gastronomicznych w mieście itd.

Wirtualny Indeks – nowy, wygodny sposób potwierdzenia zaliczeń i ocen z egzaminów, zastępujący (od tego roku) indeks papierowy. Dostęp do niego uzyskacie logując się do systemu systemu WISUS. Sprawdźcie tu swoje oceny i zaliczenia.

WISUS – Wirtualny System Usług dla Studenta- to internetowy system, który koncentruje w sobie wiele różnych funkcji, z których będziecie korzystać.

Logowanie: <https://uczelnia.ump.edu.pl/sso/>

Funkcje:

- ZAPISZ: dzięki niemu zapisujecie się na wybrane fakultety, zajęcia sportowe
- INDEKS: sprawdzacie wyniki waszych testów/egzaminów
- AKSON: uzyskujecie informacje od danych katedr, zdobywacie materiały do nauki
- ANKIETA: system do wypełniania ankiet oceniających dany przedmiot; po każdym zakończonym kursie macie obowiązek wydać całkowicie anonimową opinię na temat przedmiotu

W systemie WISUS pobierzecie również niezbędne dokumenty i wzory wniosków związane ze sprawami socjalnymi/stypendiami, uzyskacie informacje na temat domów studenckich, wprowadzicie dokumenty do systemu DOCUMASTER, co umożliwi Wam wydrukowanie ich na specjalnych drukarkach znajdujących się w różnych punktach naszej uczelni (tylko przy pomocy legitymacji studenckiej), zalogujecie się na Waszego uczelnianego maila, uzyskacie dostęp do sieci bezprzewodowej na terenie uczelni dzięki systemowi Eduroam (szczegóły na stronie <http://eduroam.ump.edu.pl/>).

ECTS – Europejski System Transferu Punktów, a mówiąc prościej to po prostu punkty, które są niezbędne do ukończenia danego roku studiów. Każdemu przedmiotowi przypisuje się pewną ilość punktów ECTS. Do zaliczenia roku trzeba mieć zdane wszystkie przedmioty, by uzyskać oczekiwany limit ECTS. Jednak by zdobyć wymaganą ilość punktów, musisz dobrać sobie jeszcze dodatkowe zajęcia w postaci fakultetów, którym też przypisano pewną wartość ECTS. Dopiero zdobycie wymaganej puli punktów z zajęć podstawowych + fakultetów pozwoli Ci na zaliczenie roku.

Anatomia

I. Strona internetowa

www.kzap.ump.edu.pl

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w Katedrze i Zakładzie Anatomii Prawidłowej w **Collegium Anatomicum**, przy ul. Świącickiego 6. Po wejściu do Collegium należy udać się na wprost na 1 piętro schodami, które prowadzą pod same drzwi prosektorium.

III. Kierownik katedry

Prof. dr hab. Małgorzata Bruska

IV. Jak wyglądają zajęcia

W pierwszym semestrze ćwiczenia z anatomii odbywają się 3 razy w tygodniu po 2 godz. lekcyjne, w drugim 2 razy w tygodniu po 2 godz. lekcyjne. Należą one do jednych z przyjemniejszych, jednak wiele zależy od asystenta, który zostanie przydzielony danej grupie – jedni odpytują i dają do zrozumienia, że jeszcze wiele musimy się nauczyć, inni dużo rzeczy pokazują „własnoręcznie” i podkreślają, co może się przydać w praktyce zawodowej i na egzaminie, a co nie. Na zajęcia warto przyjść przygotowanym (bardzo ułatwia to pracę z preparatami i modelami), a jeśli z jakichś powodów jest to niemożliwe, dobrze jest choćby przeczytać temat przed zajęciami. Na zajęciach można pooglądać dokładnie preparaty, które są naprawdę w niezłym stanie, preparować zwłoki oraz dopytywać asystentów o wszelkie niejasności.

V. Sprawdzanie wiedzy

Po każdym semestrze student zobowiązany jest do napisania **kolokwium w formie testowej**. Pierwsze, po semestrze zimowym, mówiąc studenckim żargonem „*od szyi w dół*”, natomiast drugie, po semestrze letnim, „*od szyi w górę*”.

Zazwyczaj jedno kolokwium jest na 100pkt, a drugie na 110pkt- o tym, które kolokwium będzie miało więcej pytań, decyduje kierownik katedry.

VI. Egzamin

Aby zostać dopuszczonym do egzaminu, z obu kolokwiów należy uzyskać **łącznie 130pkt**. Jeśli ich nie uzyskasz, a chcesz się starać o dopuszczenie do egzaminu – musisz napisać wyjściówkę (zakres materiału ten sam co na egzamin). Jeśli uzyskasz z niego

60%, to jesteś dopuszczony/a do egzaminu. Egzamin składa się z dwóch części, teoretycznej i praktycznej.

Z **części teoretycznej** można uzyskać maksymalnie 100pkt, zaliczenie otrzymuje się od 60. Pytania mają **formę testową, jednokrotnego wyboru**. Jeśli chodzi o poziom trudności, to na ten temat powstała nawet pewna anegdota – „Jak zdasz anatomię, to zostaniesz lekarzem. Jak zdasz farmakologię, dowiesz się kiedy” ☺

Części praktyczna to ukochane przez wszystkich studentów medycyny **szpilki**. Aby zostać dopuszczonym do tej części egzaminu trzeba zdać część teoretyczną (jeśli nie zdasz, przysługują Ci dwie poprawki). Na czym polegają szpilki? W salach egzaminacyjnych (czyli tych samych, w których odbywały się ćwiczenia) są porozkładane preparaty, modele, zdjęcia RTG, zwłoki w całości itd. W każdą rzecz, każdy detal może być wbita szpilka (w sumie jest ich 60), a Twoim zadaniem jest zapisanie nazwy w karcie odpowiedzi po polsku/łacinie/angielsku (do wyboru). Masz na to 60 sekund, potem zmieniasz stanowisko i nazywasz kolejną szpilkę. Do zaliczenia części praktycznej potrzeba 60% poprawnych odpowiedzi. Zdawalność jest dużo lepsza niż w przypadku egzaminu teoretycznego- kilka wizyt w prosektorium przed egzaminem i naprawdę nie ma się czego bać.

Jeśli chodzi o **poprawki**- nie polecam, zwykle mają **formę opisową**, pytania są trudne, a zdawalność jest na bardzo niskim poziomie. W przypadku zdania części teoretycznej, a niezdania praktycznej trzeba poprawiać obie części.

Aby ustrzec się poprawek, istnieje jeden banalny sposób – **być systematycznym**. Materiału jest bardzo dużo, a regularna nauka naprawdę wiele ułatwia.

VII. Regulamin

Na każde ćwiczenia trzeba przychodzić punktualnie- jest to **jedyna katedra, która nie uznaje „kwadransu studenckiego”**. W godzinę rozpoczęcia zajęć zamykają się główne drzwi do prosektorium i jedyne na co wtedy możemy liczyć to łaska Pana Technicznego, który litościwie nam otworzy ☺

W ciągu całego roku można mieć **4 nieobecności**. Niestety, z materiału który był wtedy omawiany na zajęciach trzeba odpowiadać ustnie u asystenta prowadzącego (choć to także zależy od asystenta, nie u wszystkich jest to wymagane) i najlepiej jest to zrobić jeszcze przed kolejnymi zajęciami.

Na każde zajęcia przychodzimy w kitlu! Bez niego zakaz wstępu do prosektorium. Jeśli zdarzy Wam się zapomnieć fartucha, to bez paniki- można go wypożyczyć w szatni lub bufecie. Na zajęcia należy się także uzbroić w lateksowe rękawiczki oraz skalpel i pęsetę anatomiczną.

VIII. Literatura

Obowiązkowym podręcznikiem na naszej uczelni jest „**Anatomia człowieka**” autorstwa Pana Prof. **Dra hab. Witolda Woźniaka** (niegdyś kierownika katedry anatomii); inaczej zwana „zieloną książeczką”, a do tego **atlas Sobotty**. Wiele osób korzysta zamiast Sobotty z **atlasu Nettera**, polecanego przez wielu asystentów- jego dużym plusem są opisy w języku polskim (w Sobotcie po łacinie).

Literatura dodatkowa:

- Bochenek
- Anatomia Gray’a
- Prometeusz

Atlasy:

- Sobotta
- Netter
- Sinelnikov (rosyjski, ale bardzo dobre ilustracje; niestety już ciężko dostępny)

Niestety, anatomia jest taką nauką, że nie jesteśmy w stanie wskazać książki idealnej.

Jeśli lubisz uczyć się wszystkiego na pamięć, możesz cały rok uczyć się z „**zielonej książeczki**”; to ze względu na fakt, że wiedza jest tam tak skondensowana, że praktycznie każde zdanie jest ważne. Natomiast jeśli lubisz czytać obszerne, lekką ręką pisane teksty i samemu wyłapywać niuanse – czytaj **Bochenka. Anatomia Gray’a** to lekko napisany, dużo kolorowych obrazków a także istotnych rzeczy, w moim subiektywnym odczuciu autorzy tego podręcznika są bliscy „złotego środka”.

Prometeusz to podręcznik z atlasem w jednym; najdroższa literatura spośród wymienionych (komplet kosztuje prawie 600zł). Książka ma tylu swoich fanów co przeciwników, niemniej jednak tom III jest szczególnie wart uwagi –neuroanatomia jest tam świetnie wyjaśniona, a ilustracje są przejrzyste i czytelne.

IX. Dobre rady

Bądź systematyczny/a! Materiału jest dużo, nie jest łatwy do opanowania, a poprawki egzaminu z anatomii uchodzą za jedno z najcięższych na naszej uczelni. To właśnie z powodu anatomii odpada najwięcej osób po I roku.

Niemniej jednak... dzięki temu, że **pomoce naukowe** od starszych kolegów są szeroko dostępne, a Pani Profesor bywa naprawdę przychylna studentom w trakcie układania testów, o poprawkę trzeba się trochę postarać!

Warto też przyjrzeć się **przykładowym pytaniom**, aby ugruntować wcześniej zdobytą wiedzę – niektórzy uważają to wręcz za konieczność 😊

Jeśli chodzi o **wykłady**, jedno są mniej drugie bardziej ciekawe, a to czy będziesz na nie chodził/a zależy tylko i wyłącznie od Twoich chęci.

Histologia z embriologią

I. Strona internetowa

www.histologia.ump.edu.pl

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w **Collegium Anatomicum**. Po wejściu do budynku należy skierować się na lewo.

III. Kierownik katedry

prof. dr hab. med. Maciej Zabel

IV. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia odbywają się przez cały rok raz w tygodniu przez 3 godz. lekcyjne. Każde zajęcia rozpoczynają się **krótkim wprowadzeniem** do tematu omawianego na zajęciach. Po wprowadzeniu przychodzą asystenci i piszemy **wejściówkę** (co oznacza, że trzeba być przygotowanym na każde zajęcia). Po wejściówce na podstawie zdjęć wyświetlanych na komputerach (każdy ma swój, można dowolnie oddalać, przybliżać, przesuwać obraz) rysujemy preparaty w zeszytach, opisujemy je, a pod koniec zajęć asystenci zatwierdzają naszą pracę podpisem w zeszycie (niektórzy asystenci składają podpisy „hurtowo” pod koniec roku). Na niektórych zajęciach jest bardzo mało czasu na narysowanie ogromnej ilości preparatów, więc warto się sprężyć.

V. Sprawdzanie wiedzy

Sprawdzanie wiedzy ma na histologii dwie formy: wejściówek i testów.

Wejściówki odbywają się na każdym zajęciu i za każdą można otrzymać maksymalnie 2 punkty. Ich trudność i sposób oceny zależy od przydzielonego Wam asystenta.

Jeśli chodzi o **testy**, są **4 w ciągu roku** i na każdym można zdobyć 24 punkty.

Aby zaliczyć semestr, trzeba zdobyć określoną liczbę punktów z wejść i testów. Testy do najprostszych nie należą, więc warto postarać się łączyć jak najwięcej punktów na wejściach.

System punktacji na testach jest bardzo specyficzny- trzeba przekroczyć magiczny próg 52 poprawnych odpowiedzi (na 100) by zacząć zdobywać punkty. Po tym progu każda kolejna poprawna odpowiedź to 0,5 punktu. Dla przykładu: 70 poprawnych odpowiedzi to 9 punktów (na 24).

VI. Egzamin

Egzamin z histologii ma **część praktyczną i teoretyczną**. Pierwsza z nich polega na rozpoznawaniu i omawianiu preparatów, które wcześniej oglądaliśmy i rysowaliśmy na

zajęciach, sprawdzana jest także wiedza z podstawowych technik histologicznych. Część ta ma naprawdę wysoką zdawalność dzięki prezentacjom dostępnym w Internecie oraz fakultetowi „Mikroskopia wirtualna w telemedycynie”, na który naprawdę warto się zapisać. Część teoretyczna ma taką samą formę jak kolokwium (testową). Obok anatomii jest to najtrudniejsze zaliczenie, które czeka Was na I roku, jednak systematyczna nauka i tutaj potrafi zaprocentować ☺

VII. Regulamin

Każda **nieobecność na zajęciach skutkuje odjęciem studentowi 3 punktów**, a to całkiem sporo. Jeśli naprawdę musicie opuścić zajęcia, najlepiej kilka dni wcześniej porozmawiać z dr. Seidel- jeśli będziecie mieć szczęście, pozwoli Wam odrobić zajęcia z inną grupą bądź np. ze stomatologią.

VIII. Literatura

- „**Histologia**” **prof. Zabła** to absolutna podstawa. W 2013 roku wyszło nowe wydanie, w którym sporo zmieniono, jednak wiele osób nadal używa starej wersji i nie przysparza to nikomu problemów.

- „**Kompedium Histologii**” **Cichockiego** przydaje się zwłaszcza do cytologii. Niektórzy asystenci wymagają, aby regularnie przygotowywać się z niego na zajęcia, u innych jest to zbędne. Warto go doczytywać, bo zazwyczaj zawiera więcej informacji niż „Histologia”, ale niestety zdarzają się też rozbieżności między tymi dwoma książkami.

- „**Atlas histologii**” **Sobotty** nie jest książką niezbędną, ale warto czasem do niego zerknąć, fajne zdjęcia i schematy.

Obowiązkowym wyposażeniem jest też **zeszyt gładki, co najmniej 60-kartkowy oraz zestaw kredek** z (to nie żart) możliwie największą ilością różowego i fioletowego.

IX. Dobre rady

- warto postarać się o **przedtermin** (zdobywając jak najwięcej punktów w ciągu roku)- plotki głoszą, że łatwiej go zaliczyć niż standardowy egzamin ;)

-warto chodzić na niektóre **wykłady**, ponieważ na wejściówkach i kolokwiach zdarzają się pytania o rzeczy, które podkreślano na wykładach, a których nie znajdziecie w książkach (lub znajdziecie nieaktualnie już informacje)- a czym mniejsza frekwencja na wykładzie, tym więcej takich pytań...

-jeśli chodzi o **embriologię**, nie ma większego sensu czytać Sadlera- wśród studentów krąży kilkunastostronicowe streszczenie, które w zupełności wystarcza do kolokwium

-wydawnictwo Elsevier wydało specjalną „**książeczkę**” **zastępującą zeszyt do histologii**, ze schematycznymi rysunkami preparatów i propozycjami podpisów; nie jest to jednak konieczny zakup

-warto przed kolokwiami/egzaminem zerknąć na **przykładowe pytania i materiały udostępniane przez starszych kolegów**- dziwnym trafem niektóre pytania są zabójczo podobne...

Biofizyka

I. Strona internetowa

www.biofizyka.ump.edu.pl

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w Katedrze i Zakładzie Biofizyki przy **ul. Fredry 10**. Wchodzimy głównym wejściem i zaraz po pokonaniu kilku schodków skręcamy w korytarz w prawo. Idziemy nim do końca, skręcamy w lewo i udajemy się schodami na II piętro.

III. Kierownik katedry

Prof. dr hab. Leszek Kubisz

IV. Jak wyglądają zajęcia

Ćwiczenia:

- zajęcia trwają **3 godz. lekcyjne**
- rozpoczynają się **wejściówką**
- ćwiczenia przebiegają w ten sposób, że nie robimy wszyscy tego samego na raz; podczas gdy moja para robi np. ćwiczenie 1, para obok robi ćwiczenie 2, a kolejna ćwiczenie 3. Rozpiska ćwiczeń dla poszczególnych zespołów znajduje się na stronie katedry, a na pary zostaniecie podzieleni na pierwszych zajęciach.
- pracujemy na prostych (zazwyczaj) w obsłudze urządzeniach imitujących jakieś zjawiska biofizyczne, ale nie tylko, np. na podczas jednego z ćwiczeń towarzyszą nam myszy :) Asystent na początku zajęć objaśnia wykonanie ćwiczenia i w trakcie zajęć jeszcze kilkakrotnie przychodzi skontrolować, czy wszystko idzie tak jak powinno.
- na ćwiczeniach należy mieć ze sobą **linijkę** (przydaje się długa, 30cm), **kalkulator** (naukowy ułatwia dużo obliczeń i zaoszczędza czas), wydrukowany ze strony katedry **protokół**, który oddaje się pod koniec zajęć
- wykresy do protokołów tworzymy w **Excelu**; na zajęciach jest dostępnych kilka komputerów i drukarek – można sprawnie wklepać w nie wszystkie dane i komputer sam wszystko wyskaluje i dokładnie wyznaczy krzywe. Mała rada – w większości przypadków stosowaliśmy wykres punktowy i zaznaczaliśmy krzywą najlepszego dopasowania.
- na pierwszych zajęciach warto uważnie słuchać, gdy asystent tłumaczy, w jaki sposób oblicza się błędy- jest to umiejętność, która przydaje się na większości ćwiczeń, a potem także na kolokwium, a wiele osób nigdy tego nie opanowało :)

Wykłady:

Faktem jest, że nie są to najprostsze wykłady i najczęściej wychodzi się z nich z jeszcze większym mętlikiem w głowie niż przed nimi. Mimo to w dużej mierze są one wyjęte z Jaroszyka i przed egzaminem należy posiedzieć z notatkami i książką, wyłapując te bardziej podkreślane przez prowadzącego rzeczy. Polecam zaopatrzyć się na nie w **skrypt „Wykłady 2012” by Gofer** i tylko dopisywać do niego swoje uwagi.

Wykłady są obowiązkowe i ważne, żeby na nie uczęszczać, bo **zdenerwowana katedra to nieprzyjazna studentom katedra**.

V. Sprawdzanie wiedzy

Wejściówki:

- zwykle w **formie pisemnej**, choć dokładny wygląd zależy od asystenta
- dotyczą omawianego na danych zajęciach tematu
- w większości przypadków wystarczy na nie wiedza z niebieskiej książeczki „*Wybrane ćwiczenia laboratoryjne z biofizyki*”, jednakże niektórzy asystenci zadają pytania również z Jaroszyka – najczęściej jednak jeśli już coś z niego biorą, to jest to zapisane w wymaganiach na dany temat (dostępne na stronie katedry)
- osobiście mogę polecić skrypt napisany przez jednego ze studentów „*How to biofizyka*”, gdzie zostały opisane i opracowane wszystkie poszczególne ćwiczenia – nie raz uratował mi skórę na wejściówce
- można za nie uzyskać **0-5 punktów**, jednak aby je zaliczyć należy mieć **minimum 3 punkty**
- niezaliczenie wejściówki skutkuje **nieprzyznaniem punktów za całe ćwiczenie**
- kiedy zaliczymy wejściówkę sumuje się jej wynik z punktami za protokół (można otrzymać 0-5 punktów) i wyciąga z nich średnią, która jest końcową liczbą punktów za dane ćwiczenie, np.

	wejściówka	protokół	punkty za całe ćwiczenie
1)	3	5	4
2)	2	4	0

Zaliczenie ćwiczeń:

- aby być dopuszczonym do zaliczenia należy uzyskać **co najmniej 30% wszystkich punktów** możliwych do zdobycia na ćwiczeniach
- obejmuje materiał z wszystkich ćwiczeń, jest w formie **testu jednokrotnego wyboru**
- od katedry każdy otrzymuje na czas zaliczenia **kartę wzorów** – jest ona dostępna na kilka dni przed zaliczeniem na stronie katedry i warto dogłębnie się z nią zaznajomić, aby podczas samego testu nie tracić czasu na wertowanie jej w poszukiwaniu konkretnego wzoru

- tak jak w przypadku egzaminu, istnieją 2 terminy poprawkowe
- koniec końców z naszego rocznika wszyscy je zdali, z mniejszymi bądź większymi trudnościami (testy komisyjne...)

VI. Egzamin

- warunkiem przystąpienia do niego jest zaliczenie ćwiczeń
- głównie jest z materiału omawianego na wykładach, czyli de facto z Jaroszyka
- polecam doczytywać niektóre rzeczy z „*Biofizyki Medycznej*” Jaroszyka – szczególnie rozdziały o metodach obrazowania i laserach
- tak jak na zaliczeniu ćwiczeń, katedra udostępnia kartę wzorów, jednak jest ona inna niż w przypadku zaliczenia
- pierwszy termin naszego egzaminu był w porządku, drugi miał pogrom (zdało go jakieś 17%), by końcowo na trzecim terminie poległa już tylko jedna osoba

VII. Regulamin

Nieobecności

- dopuszczalna jest **jedna nieusprawiedliwiona nieobecność**
- kolejne muszą być usprawiedliwione w ciągu trzech dni roboczych po ustąpieniu przyczyny nieobecności – zwolnienie zanosimy do Sekretariatu Katedry i Zakładu Biofizyki
- nieobecności można odrobić z inną grupą, po uprzednim napisaniu podania do prof. Kubisza

Zwolnienie z zaliczenia:

- uzyskuje się je, gdy uzbierało się **co najmniej 80% punktów** możliwych do zdobycia na wszystkich ćwiczeniach
- dodatkowo ocena z egzaminu jest podnoszona o pół stopnia ponad próg zaliczenia
- wbrew pozorom, przy systematycznej nauce na ćwiczenia jest to wykonalne, a do egzaminu i tak materiał jest nieco inny, więc nic się nie traci

VIII. Literatura

Na ćwiczenia

- podstawa - P. Piskunowicz i M. Tuliszką (red.), „**Wybrane ćwiczenia laboratoryjne z biofizyki**”
- warto zaopatrzyć się w **skrypt „How to biofizyka”**
- na jednych ćwiczeniach wymagane były dwa inne podręczniki – potrzebne rozdziały z pewnością znajdziecie w internecie na naszych stronach z małym gryzoniem w logo ;)

Na egzamin

- wybrane rozdziały z F. Jaroszyk (red.), „**Biofizyka – podręcznik dla studentów**”, omawiane na wykładach

- niektóre rzeczy można znaleźć w *F. Jaroszyk (red.), „Biofizyka medyczna (skrypt dla studentów medycyny i stomatologii)”*
- warto zaopatrzyć się w **skrypt „Wykłady 2012 by Gofer”**

IX. Dobre rady

- Aby dojść do szatni należy po wejściu przez główne drzwi udać się na skos w lewo (przez kwadratowy placyk na środku) – a następnie korytarzem – szatnia będzie po prawej.
- Jeśli nie zdążycie oddać protokołów, a macie to szczęście, że asystent pozwoli Wam je dokończyć w domu, to należy przynieść je do katedry innym wejściem. Znajduje się ono na II piętrze i można się tam dostać głównymi schodami (po lewej bądź prawej stronie od głównego placyku). Szukajcie dużych, oszklonych drzwi z białymi framugami i nazwą naszej katedry.
- I cytując jednego z asystentów, który skierował swoje słowa do piszących właśnie wejściówkę studentów: **„I tak to jest, że czasem wchodzą a czasem nie wchodzą” ...**

Biochemia

I. Strona internetowa

<http://www.biolmol.ump.edu.pl/>

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w Katedrze i Zakładzie Biochemii i Biologii Molekularnej w **Collegium Anatomicum** przy ul. Świąteczkiego 6. Po wejściu do Collegium należy udać się na prawo i do końca korytarza, a następnie przez niepozorne drzwiczki zejść po schodach na niższe piętro.

III. Kierownik katedry

prof. dr hab. Paweł Jagodziński

IV. Jak wyglądają zajęcia

Seminaria z biochemii odbywają się w **II semestrze, raz w tygodniu i trwają 3 godz. lekcyjne**. W ich trakcie można zdobyć punkty premii (od 1 do 3) za aktywność, które doliczają się do egzaminu (10pkt premii=1pkt na egzaminie). Zajęcia nie wymagają od studenta przygotowania, jednak warto cokolwiek przeczytać, albo chociaż obejrzeć konspekt żeby wiedzieć o czym jest mowa i zgarniać punkty.

W trakcie każdego działu odbywa się również jedno **ćwiczenie laboratoryjne**, które również trwa **3h lekcyjne**. Na ćwiczenia przynosimy **fartuchy**, warto także

przygotować się teoretycznie- do uzyskania aż 4 punkty, poza tym asystenci pytają lub robią wejściówki.

V. Sprawdzanie wiedzy

Każdy moduł (a są 4- z czego 2 na I roku) poprzedzony jest **wejściówką**, za którą można uzyskać **6pkt**. Pytania są naprawdę różne, a każda tura (nie wszyscy piszą w tym samym miejscu o tej samej porze) ma inny zestaw pytań.

Po przerobieniu materiału z danego działu, przychodzi czas na **repetitorium**. Jest to sprawdzian ze znajomości wzorów i przebiegów reakcji. Na chwilę obecną ma on formę „uzupełnianki” – są narysowane różne wzory i szlaki które trzeba opisać (do uzupełnienia różne rzeczy, w zależności od polecenia np. „podpisz nazwy produktów reakcji”), zdarzają się też pytania o funkcje związków czy wpływy. Za repetitorium można dostać **10pkt**.

Kolokwium, tzw. wyjściówka, jest testowa i sprawdza naszą wiedzę teoretyczną. Do zdobycia **30pkt**. Pytania dość szczegółowe, niektóre wymagają zapamiętania opisów, wykresów i schematów z pięknej książki jaką jest „Biochemia Harpera” – żyć nie umierać!

Należy też pamiętać o tzw. **wykładowkach**, czyli kolokwiach z materiału, który przedstawiany jest na wykładach (i który oczywiście znajdziemy też w Harperze...). Na każdy semestr przypada jedna wykładówka i z każdej można uzyskać **40pkt**.

VI. Egzamin

Aby zostać dopuszczonym do egzaminu, trzeba uzyskać **60% z całkowitej puli punktów**. UWAGA – punkty premii są doliczane ekstra, czyli nie wchodzą do głównej puli (to takie punkty rezerwy, ratujące w sytuacji, gdy nie poszły nam wejściówki, wyjściówki czy repetitoria- jeszcze Wam to wszystko wytłumaczę na I wykładzie).

Egzamin odbywa się na II roku i składa się z 2 części – testowej (80 pytań) oraz opisowej (do zdobycia 20pkt), z których łącznie można uzyskać 100pkt. Zaliczenie uzyskujemy zdobywając 60pkt.

Jak wygląda część testowa wszyscy wiedzą, natomiast część opisowa wygląda dokładnie tak samo jak repetitorium po każdym dziale, tylko że z wszystkiego ☺

Niestety, jest to jeden z tych egzaminów, do których rzeczywiście trzeba porządnie przysiąść nad książkami.

VII. Regulamin

Obecność na każdym zajęciu jest kontrolowana i obowiązkowa. Spóźnienie ponad 15min traktowane jest jako nieobecność (choć czasem przymykają na to oko).

Na zajęcia laboratoryjne wymagane jest okrycie wierzchnie w postaci kitla ☺ O rękawiczki nie trzeba się martwić, można brać do woli z laboratorium.

VIII. Literatura

Tylko **Biochemia Harpera**. Prawda jest taka, że kolokwia, repetytoria oraz materiał z wykładów oparte są tylko i wyłącznie na tej książce, także jeśli ktoś chce dobrze zdać biochemię – czyta Harpera. Jeśli ktoś jest pasjonatem – czyta całą resztę, wymienioną przez przewodnik dydaktyczny.

IX. Dobre rady

Bądź systematyczny/a oraz zdobywaj dodatkowe punkty na seminariach – niejednokrotnie to ich ilość decydowała o losach wielu studentów ☺

W celach powtórkowych, przed kolokwiami etc. warto zaznajomić się z **materiałami oraz przykładowymi pytaniami**, udostępnianymi przez starszych kolegów.

Fizjologia

I. Strona internetowa

<http://www.kzf.ump.edu.pl/>

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w **Collegium Anatomicum**, od wejścia w prawym skrzydle budynku, na I i II piętrze (nad Katedrą Biochemii).

III. Kierownik katedry

prof. UM. dr hab. med. Hanna Krauss.

IV. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia przeprowadzane są dopiero w II semestrze i mają formę seminariów, ćwiczeń i repetytoriów. Trwają **4 godz. lekcyjne**. Na **seminariach** omawiana jest zazwyczaj prezentacja stworzona na podstawie skryptu, na początku zajęć piszemy **wejściówkę złożoną standardowo z trzech pytań**. Można zdobyć też punkty dodatkowe z aktywności. Warto więc się zgłaszać! **Ćwiczenia** nawiązują tematyką do seminariów, zazwyczaj obowiązuje na nich wiedza z plików dostępnych na stronie internetowej katedry, która jest oceniana albo na podstawie zadań praktycznych albo wejściówki. Na ćwiczeniach poznajemy (i realizujemy na sobie nawzajem) sposoby badania

omówionych na seminariach układów- np. badanie odruchów mięśniowych, słuchu, wzroku, badanie neurologiczne. Na **repetytoriach** jesteśmy podzieleni na grupy i wspólnie opracowujemy przypadki kliniczne. Oprócz tego odbywają się **wykłady** z fizjologii.

V. Sprawdzanie wiedzy

Punkty można zdobyć z wejściówek oraz aktywności na seminariach, na ćwiczeniach oraz z testów. W ciągu roku odbywają się **3 testy**, na każdym można zdobyć po **30pkt.** Nie istnieje próg punktowy potrzebny do zaliczenia I roku; punkty z I i II roku są sumowane i na ich podstawie dopuszcza się (lub nie) do egzaminu.

VI. Egzamin

Egzamin końcowy z fizjologii odbywa się na II roku i składa się w większości z **pytań zamkniętych i kilku (ok.5) pytań otwartych**. Liczba punktów zgromadzonych podczas całego kursu fizjologii ponad próg zaliczeniowy podzielona przez 10 daje dodatkowe punkty na egzamin, więc warto postarać się zdobyć więcej punktów w ciągu całego roku niż wymagane 60 %.

VII. Regulamin

Dopuszczalne są **3 nieobecności** w ciągu całego toku trwania przedmiotu (łącznie na I i II roku!). Za nieobecność na ćwiczeniach **odejmuje się 2 punkty** (seminaria i repetytoria można opuszczać bez konsekwencji).

VIII. Literatura

Podstawowym, najważniejszym i najczęściej zupełnie wystarczającym źródłem wiedzy jest **skrypt dr Sosnowskiego i prof. Krauss**. Dla ambitnych **podręcznik Ganonga**. Do egzaminu przydadzą się również notatki z wykładów, sporządzone samodzielnie lub od starszych kolegów.

IX. Dobre rady

Katedra Fizjologii należy do **najsłabiej zorganizowanych** jednostek naszej uczelni, o czym przekonacie się nieraz ;)

System nauki w tej katedrze jest mało motywujący, ale warto pamiętać o tym, że **fizjologia to pewna baza**, która może przydać nam się na innych przedmiotach jak diagnostyka, patofizjologia, immunologia etc., więc warto się jej uczyć.

Poziom trudności testów jest różny; zdarzają się testy, z których ciężko dostać mniej niż 90%, ale są i takie, z których nawet najlepiej przygotowani studenci wychodzą niezadowoleni. Jako że piszemy je w kilku grupach godzinowych (cały rok nie mieści się na OLAT-ie), każda grupa dostaje inny zestaw pytań, a czym „wcześniejsza” grupa, tym zwykle łatwiejsze pytania dostaje.

Cytofizjologia

I. Strona internetowa

www.histologia.ump.edu.pl

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w **Collegium Anatomicum**. Po wejściu głównym wejściem kierujemy się od razu w lewo- do tych samych sal, w których odbywają się zajęcia z histologii.

III. Kierownik katedry

Prof. dr hab. Maciej Zabel

IV. Jak wyglądają zajęcia

- trwają **2 godz. lekcyjne**
- na zajęcia wymagana jest znajomość tematu – dokładne wytyczne są podane w przewodniku
- pracujemy w **3-4-osobowych zespołach**
- najczęściej zajęcia poprzedzone są krótką prelekcją
- następnie przystępujemy do **rozwiązywania zadań**, które są wyświetlane na monitorach komputerów – mogą to być krzyżówki, układanki, jak również podpisywanie schematów czy najzwyczajniejsze pytania
- odpowiedzi zapisujemy w osobnym **zeszycie**, którego ostatnią kartkę (podobnie jak na histologii) stanowi tabelka, w której zbieramy „autografy” prowadzących
- z reguły na koniec do każdej grupy podchodzi prowadzący i każe omówić nasze odpowiedzi – tu bardzo dużo zależy od tego, z kim akurat mamy zajęcia – niektórzy pozwalają odpowiadać „chórkiem”, inni sami wyznaczają konkretną osobę do konkretnego zadania, są tacy, którzy pytają nie tylko o odpowiedzi do zadań z komputera, ale także sprawdzają naszą ogólną wiedzę o danych zagadnieniach, pytają przy tablicy (autentyk!) i wreszcie ci, którzy wpisują zaliczenie bez konieczności indywidualnej wypowiedzi
- aby zaliczyć przedmiot, można **jedynie raz nie zaliczyć zajęć**, jednak tak naprawdę nikomu nie zależy na tym, żebyście wylecieli z uczelni i gdyby komuś powinęła się noga, zwykle dostaje szansę poprawy

V. Zaliczenie

- odbywa się na ostatnich zajęciach
- dopuszczeni są do niego studenci, którzy uzyskali zaliczenie ze wszystkich lub nie uzyskali zaliczenia tylko z jednego seminarium

- studenci, którzy mają zaliczone wszystkie seminaria mogą wybrać **10 pytań, na które nie muszą odpowiadać** a punkty te będą im zaliczone- warto się o to postarać, bo często właśnie te 10 punktów ratuje sytuację
- nie jest to najprostsze zaliczenie na studiach, ale osoby, które przygotowywały się na wszystkie seminaria solidnie i na bieżąco, zdały bez większego problemu; niestety osoby, które jechały na farcie i zaliczyły zajęcia głównie dzięki pro studenckiego nastawieniu asystentów czekała poprawka, a czasem i dwie...

VII. Regulamin

Można mieć jedną nieusprawiedliwioną nieobecność (jest to równoznaczne z niezaliczeniem tych zajęć).

VIII. Literatura

- *„Seminaria z Cytofizjologii”, red. J. Kawiak i M. Zabel*
- na niektóre ćwiczenia potrzebne są materiały, które katedra umieszcza na stronie internetowej (hasło do wszystkich plików brzmi: „cytofizjologia”)

IX. Dobre rady

Warto starać się o zaliczenie wszystkich zajęć i otrzymanie tych 10 „gratisowych” punktów na zaliczeniu końcowym. Nie jest to takie trudne, a bardzo mocno ułatwia życie.

Zadania wyświetlane na komputerach z reguły są dość proste, a jako że asystenci często siedzą w oddaleniu lub wychodzą z sali na kilka minut, można zawsze mieć szansę sprawdzić sobie trudniejsze zagadnienia w książce. Jednak pamiętajcie, że asystenci lubią dopytywać o różne inne rzeczy z danego tematu. Najlepszym sposobem odpowiedzi jest odpowiedź grupowa, nawijanie cały czas jeden przez drugiego, aby nie dopuścić ich do głosu. Niestety – nie na wszystkich działa ;)

Pierwsza pomoc z elem. pielęgniarstwa

I. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się na **ul. Św. Marii Magdaleny 14**, w budynku z czerwonej cegły. Wchodzimy przez furtkę i schodkami do góry. Po wejściu do budynku kierujemy się w prawo za przeszklone drzwi – za nimi znajdują się charakterystyczne barierki jak w supermarketach.

II. Kierownik katedry

dr hab. n med. Zbigniew Żaba

III. Jak wyglądają zajęcia

- zajęcia trwają **4 godz. lekcyjne**
- są to **zajęcia praktyczne**, poprzedzone z reguły wstępem w postaci filmików/miniwykładów wprowadzających
- należy przynieść **buty na zmianę** (albo chodzić w skarpetkach)

IV. Zaliczenie

Część teoretyczna

- test składający się z **20 pytań jednokrotnego wyboru**
- nie jest trudny i od lat trzyma bardzo podobny poziom, a przerobienie powszechnie dostępnych pytań niezwykle procentuje ;)

Część praktyczna

- na zaliczenie wchodzimy **trójkami**
- każdy otrzymuje jakieś zadanie do zrobienia – postępowanie przy zadławieniu u dorosłego, resuscytacja dziecka i inne rzeczy, które były ćwiczone podczas zajęć
- to ile zadań i jakie będzie trzeba zrobić jest uzależnione od egzaminatora – niektórzy musieli wykonać jedynie jedną prostą rzecz (np. zadławienie u dorosłego), innych przemaglowano dosłownie ze wszystkiego (łącznie z jednym z ostatnich tematów o drużynowym badaniu całego poszkodowanego i przenoszeniu go na nosze!)
- koniec końców wszyscy zdali, jednak osoby, które trafiły na dość wymagających egzaminatorów musiały podchodzić do części praktycznej drugi raz
- przeciwiccie porządnie obsługę worka AMBU- mieliśmy z nim kontakt tylko przez chwilę na jednych zajęciach, a na zaliczeniu KAŻDY oprócz zadania związanego z resuscytacją, zakrztuszeniem itd. musi wykazać się umiejętnością jego używania. Wiele osób poległo na tym na I terminie.

V. Regulamin

- wszystkie nieobecności muszą zostać odrobione
- do zaliczenia można przystąpić tylko po odrobieniu wszystkich nieobecności

VI. Literatura

- pomocne do części praktycznej - „**Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia: postępowanie przedmedyczne z wykorzystaniem zewnętrznego defibrylatora automatycznego**” Małgorzata Grześkowiak, Zbigniew Żaba, Włodzimierz Płotek, Roland Podlewski, Wojciech Słowiński, Czesław Żaba, Paweł Juszczyk
- w Internecie np. na **YouTube** dostępne są filmiki pokazujące, jak prawidłowo wykonać RKO czy rękoczyn Heimlicha- warto obejrzeć dla przypomnienia

VII. Dobre rady

Popytajcie się nawzajem o to, jak niektóre rzeczy pokazywali Wam różni asystenci. Na części praktycznej zaliczenia zdarzyło się u nas, że to, co pokazywał jeden asystent w formie: „jak nie zrobicie, będzie dobrze, byle byście uratowali osobę” niekoniecznie spodobało się innemu asystentowi, który wymagał bardzo precyzyjnych chwytów.

Podczas używania AED egzaminatorzy lubią trochę poprzeshkadzać. Jedna grupa nie zdała, bo niedokładnie rozejrzeli się czy nikogo nie ma wokół („bo przecież żona tego mężczyzny mogła go trzymać za rękę!” (której de facto manekin nie posiadał...)). Innym razem egzaminator podczas uruchamiania AED podskoczył do manekina i go złapał.

Higiena

I. Strona internetowa

www.higiena.ump.edu.pl

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się przy **ul. Rokietnickiej 5C** w niepozornym budyneczku na tyłach akademika „Karolek”.

III. Kierownik zakładu

prof. dr hab. n. med. Jerzy T. Marcinkowski

IV. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia trwają **3 godz. lekcyjne**. Każde ćwiczenie prowadzone jest przez innego asystenta, siedzimy, słuchamy, czasem padnie w eter jakieś pytanie, dobrze kiedy pojawi się odzew. O czym mówi się na zajęciach? Promocja zdrowia, profilaktyka żywieniowa, działanie Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Jedne z zajęć odbywają się w sterylizatorni narzędzi medycznych w szpitalu na Przybyszewskiego. Lepiej robić notatki z ważniejszych zagadnień, bo przydają się do zaliczenia.

V. Regulamin

Dopuszczalna jest **jedna nieobecność**, którą należy zaliczyć u prowadzącego.

VI. Zaliczenie

Aby być do niego dopuszczonym należy mieć zaliczone wszystkie ćwiczenia. Zaliczenie jest w **formie pisemnej (pytania otwarte)** i odbywa się na ostatnich zajęciach. Można je dwukrotnie poprawiać.

Kiedy nie jest się nieobecnym duchem na zajęciach i ma się wynotowane co ważniejsze pojęcia to zaliczenie nie stanowi większego problemu. Część osób czeka **ustna poprawka**, jednak ostatecznie wszyscy zdają.

Historia medycyny

I. Gdzie odbywają się zajęcia

Lokalizacja zajęć jest zmienna i różna dla poszczególnych grup, grafik jest podany na stronie internetowej Katedry. Odbywają się one zarówno w SJO, CBM, jak i w Stomatologicum.

II. Kierownik katedry

dr hab. Anita Magowska

III. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia z historii medycyny trwają **3 godz. lekcyjne**. Nie są wymagające, a można dowiedzieć się na nich wielu ciekawych rzeczy- pod warunkiem, że traficie na entuzjastycznego i zainteresowanego tematem asystenta.

IV. Zaliczenie

Zaliczenie polega na zrobieniu **prezentacji** na wybrany z listy temat oraz napisaniu **testu**. Warto się przyłożyć do prezentacji oraz być aktywnym na zajęciach, ponieważ im więcej punktów za prezentację i aktywność, tym mniej punktów trzeba zdobyć na teście.

Test nie należy do trudnych i większość osób zalicza go bez najmniejszego problemu. Nie obowiązuje nas żadna literatura, a zagadnienia, o które możemy być zapytani, umieszczone są na stronie internetowej Katedry i według nich należy przygotowywać się do zaliczenia. W zeszłym roku jedna z grup opracowała wspólnie zagadnienia i podzieliła się tym plikiem z resztą roku, przy odrobinie szczęścia uda Wam się znaleźć ten dokument.

Chemia

I. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w Katedrze Chemii i Biochemii Klinicznej – Zakład Chemii Ogólnej, który znajduje się w **Collegium Chemicum** przy ul. Grunwaldzkiej 6. Po wejściu do budynku udajemy się na 2 piętro.

II. Kierownik katedry

prof. dr hab. n. med. Maria Iskra

III. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia trwają **4 godz. lekcyjne** i rozpoczynają się **wejściówką** (zakres wiedzy podany jest w przewodniku dydaktycznym). Partie materiału są dość duże i obfitują we wzory, ale warto się do tego przyłożyć, żeby nie pisać kolokwium, poza tym część rzeczy z chemii powtarza się w II semestrze na biochemii, więc tak czy siak będziecie musieli to opanować. Po wejściówce parami wykonujemy **ćwiczenia laboratoryjne** (nic skomplikowanego), notując wnioski w zeszytach. Zajęcia z chemii to nic porywającego, chyba że ktoś wyjątkowo lubi bawić się probówkami ;)

UWAGA! Na każde zajęcia potrzebny jest **fartuch**, dobrze mieć też własne rękawiczki.

IV. Zaliczenie

Zaliczenie tego przedmiotu można uzyskać na 2 sposoby – albo **zdać wszystkie wejściówki ze średnią powyżej 70%** (nie jest to trudne, jeśli przygotowujemy się na każde zajęcia), lub pisać kolokwium końcowe które obejmuje całość materiału (razem z milionem trudnych wzorów do napisania, więc nie polecam).

V. Dobre rady

Uczcie się na każde zajęcia! Wystarczy raz i drugi nie przygotować się na wejściówkę, aby stracić szansę niepisania kolokwium. Materiału jest dużo i jest to w większości czyste kucie wzorów, ale lepiej poświęcić te 3h przed każdymi zajęciami na opanowanie mniejszej partii dzikich wzorów niż musieć nauczyć się ich wszystkich na raz na kolokwium końcowe, którego termin zwykle jest mało korzystny (przypada w okresie, kiedy macie wiele innych przedmiotów na głowie).

Biologia molekularna

I. Strona internetowa

<http://www.biolmol.am.poznan.pl/kierunek-biologia-molekularna>

login: biochemia814

hasło: dabrowski

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w **Collegium Anatomicum**. Należy po wejściu do budynku pójść w prawo i na końcu korytarza skręcić w prawo, zejść do podziemi przez niepozorne, małe drzwi i oto jesteśmy w Katedrze Biochemii i Biologii Molekularnej.

II. Kierownik katedry

dr hab. Paweł P. Jagodziński

III. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia trwają **4 godz. lekcyjne**. Na **seminariach** asystenci prowadzą prezentację, a studenci słuchają, notują, odpowiadają na pytania rzucone w eter. **Ćwiczenia** mają formę laboratoryjną i pod czujnym okiem asystentów opanowujemy na nich np. technikę PCR. Zajęcia prowadzone są w miłej atmosferze, asystenci nie weryfikują na bieżąco naszej wiedzy, choć czasem rzucają w eter jakieś pytanie (zawsze ktoś w grupie zna odpowiedź). Materiał przerabiany na seminariach jest bardzo przydatny na egzaminie, **warto notować**, gdyż pytania są układane głównie na podstawie informacji z zajęć. Materiał wykładowy także był pomocny, jednak osoby nieuczęszczające na wykłady również poradziły sobie na egzaminie bez większych problemów.

IV. Egzamin

Nie jest szczególnie trudny, jednak pewna część studentów nie zalicza pierwszego, a czasem i drugiego terminu. Na pewno wymaga kilkudniowego przygotowania. Cały materiał znajdziecie **na prezentacjach i w Biochemii Harpera**, warto przejrzeć swoje (bądź nieswoje...) notatki. Próg zaliczenia z każdą poprawką obniża się o 5%.

V. Regulamin

Obecność na ćwiczeniach laboratoryjnych i seminariach jest kontrolowana. Dopuszczalna jest **jedna nieusprawiedliwiona nieobecność**, którą student może odrobić jedynie w tygodniu, w którym realizowane są dane zajęcia. Na ćwiczenia trzeba mieć **kitel**.

VI. Dobre rady

Katedra ta nie utrudnia życia studentom, dopuszcza przekładanie terminów i odrabianie zajęć, o ile uzgodniono to wystarczająco wcześniej z prowadzącymi.

Biostatystyka z elem. informatyki

I. Strona internetowa

<http://www.kzis.ump.edu.pl>

II. Gdzie odbywają się zajęcia

Zajęcia odbywają się w **Collegium Wrzoska** przy ul. Dąbrowskiego 79 (II piętro).

III. Kierownik katedry

Prof. dr hab. Jerzy A. Moczko

IV. Jak wyglądają zajęcia

Jak łatwo się domyślić, podczas tych ćwiczeń **pracujemy na komputerach**, tak więc każdy zajmuje miejsce przed komputerem, który od tego momentu **raz w tygodniu przez 2 godz. lekcyjne** będzie dla was najlepszym przyjacielem lub największym wrogiem. Na samym początku trzeba się zalogować na swoje konto, korzystając z numeru albumu i numeru PESEL. Każdy utworzy swój folder, gdzie będzie zapisywał to, co zmastruje. Podczas kilku pierwszych zajęć **pracujemy w Excelu** – tabele przestawne, sortowania, wykresy, funkcje, to co prawdopodobnie każdy w mniejszym lub większym stopniu opanował w liceum. Jednak największa zabawa zacznie się później. Po perfekcyjnym opanowaniu Excela przechodzimy do programu **STATISTICA**. Programu, który jest równie tajemniczy i zaskakujący, co korytarze Hogwartu. Każdy może ściągnąć go sobie w domu, logując się w systemie WiSUS, także jest na czym ćwiczyć przed zaliczeniem. Asystenci udostępniają wam materiały, na których będziecie pracować – treści zadań, dane do nich, instrukcje co i jak należy zrobić. Część z nich można pobrać ze strony Katedry (zakładka: materiały).

V. Zaliczenie

Aby móc do niego przystąpić należy mieć zaliczone wszystkie ćwiczenia (**dopuszczalna jest jedna nieobecność, którą należy odrobić u asystenta**- zwykle przychodząc z inną grupą lub wykonującej zlecone zadania samemu w domu i wysyłając prowadzącemu plik). Zaliczenie odbywa się na ostatnich zajęciach. Składa się na nie zarówno STATISTICA, jak i Excel i jego forma zależna od asystenta- u niektórych wykonuje się jedynie zadania praktyczne, u innych zdarzają się pytania z teorii. W razie ewentualnego niepowodzenia zaliczenie można dwukrotnie poprawiać. W przypadku zdania części z Excela, a niezdania Statistici (lub odwrotnie, ale to się raczej nie zdarza) poprawia się tylko niezdaną część.

J. Angielski

I. Gdzie odbywają się zajęcia

Studium Języków Obcych (SJO) przy ulicy Marcelesińskiej 27 (budynek znajduje się pomiędzy domem studenckim „Karolek” a „Eskulap”). Po wejściu do budynku należy udać się do szatni na parterze, a potem na 1 piętro, gdzie znajdują się sale seminaryjne.

II. Kierownik katedry

mgr Tadeusz Jurek

III. Jak wyglądają zajęcia

Zajęcia trwają **3 godz. lekcyjne**. Nie są zbyt wyczerpujące, a w ich trakcie rozwiązywane są zadania z podręcznika zalecanego przez danego prowadzącego lub uzupełniane są kserówki, prowadzone są dialogi, czasem trzeba wykonać jakiś projekt. Można powiedzieć, że wygląda to tak samo jak w szkole średniej, z tą różnicą, że na studiach skupiamy się na słownictwie medycznym. Oczywiście wiele zależy od przydzielonego asystenta, są to jednak z reguły dość przyjemne i łatwe zajęcia.

IV. Zaliczenie

W ciągu roku odbywają się **4 kolokwia** (każdy asystent układa je osobno dla swojej grupy). Zaliczenie przedmiotu wygląda różnie, w zależności od prowadzącego – jedni wyciągają średnią z kolokwiów (ten wariant jest zdecydowanie lepszy, wiadomo dlaczego), drudzy każą zaliczać każde kolokwium co najmniej na ocenę dostateczną i dopiero wtedy wyciągają średnią. Kiedy zaliczymy 4 semestry, możemy podchodzić do egzaminu, który aktualnie odbywa się wyłącznie w formie pisemnej.

Fakultety

I. Jak się zapisać?

1. Wchodzimy na stronę www.uczelnia.ump.edu.pl i logujemy się na swoje konto
2. Z zakładki po lewej stronie wybieramy „ZAPISZ”
3. Zjeżdżamy nieco w dół i wybieramy interesujący nas fakultet
4. Znowu zjeżdżamy w dół i wybieramy dogodny dla nas termin (pamiętajcie o angielskim, który nie jest wpisany w oficjalny plan pobierany ze strony UMP!)

5. Gdy mamy jeszcze wolne punkty ECTS powinien nam się wyświetlić przycisk „Zapisz” – klikamy na niego i jesteśmy zapisani na fakultet!

W przypadku braku wolnych punktów ECTS (które wykorzystaliśmy już na inne fakultety) wyświetla się „Brak akcji”.

II. Kiedy ruszają zapisy?

W każdym roku może być to inny dzień, z reguły jeden ostatnich dni września. Zwyczajem jest, że o godzinie 00:00 wszyscy studenci próbują się naraz zapisać i następuje przeciążenie serwerów, więc niekiedy na wybrany fakultet trzeba czatować aż do trzeciej w nocy. W zeszłym roku podzielono zapisy różnych kierunków studiów na różne dni, więc udało się zminimalizować przeciążenia, ale i tak najciekawsze zajęcia rozchodziły się jak ciepłe bułeczki.

III. Ilu fakultetów potrzebuję i ile godzin trwają?

Każdy fakultet odpowiada **1 punktowi ECTS**, czyli zapisać się należy na **4**. I tutaj uwaga: większość fakultetów obejmuje 15 godzin zajęć, a fakultety językowe zwykle 30 godzin (tak więc jeśli zależy Wam na czasie, odradzam języki). Niektóre fakultety obejmują 5 spotkań po 3h lekcyjne, inne jedynie 3 spotkania po 5h- wszystkie informacje na ten temat będą podane na WISUSie. Ponadto **fakultety sportowe nie liczą się do puli-realizowane są jako zajęcia płatne oraz zajęcia sekcyjne** (przynajmniej tak było w ubiegłym roku, ale bardzo możliwe, że ulegnie to zmianie).

IV. W jaki sposób fakultety są zaliczane?

Zaliczenie fakultetu jest zwykle podane w przewodniku do niego, który można pobrać ze strony naszej uczelni. Może to być test, przygotowanie prezentacji, aktywny udział w zajęciach czy nawet sama frekwencja.

V. Na co warto się zapisać?

Fakultety na naszej uczelni można podzielić na takie, które są niezwykle ciekawe, ale wymagają przygotowania do zajęć, są zakończone zaliczeniem w formie testu oraz te trochę mniej związane z tematyką naszych studiów, które z reguły polegają na zwykłej obecności na zajęciach. Oczywiście ten podział jest bardzo ogólny i zakłada bardzo duże uproszczenia.

Warto rozważyć zapisanie się na:

- **Wady rozwojowe człowieka**- ułatwiają przygotowanie do pierwszego testu z histologii, w którego zakresie znajduje się również embriologia, nie są one jednak niezbędne
- **Mikroskopia wirtualna w telemedycynie**- niemalże konieczność przed praktycznym egzaminem z histologii; podczas fakultetu siedzi się i ogląda preparaty z zajęć, które

mogą się pojawić egzaminie; najlepiej zapisać się na termin, w jakim ma się zajęcia z histologii, ponieważ zwykle kończą się szybciej niż to jest to ujęte w oficjalnym planie, a potem w tych samych godzinach odbywa się fakultet.

- **Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne** – jedne z nielicznych zajęć, na których można nauczyć się wielu praktycznych rzeczy, np. szycia chirurgicznego czy iniekcji. Kończą się testem, jednak nie jest on specjalnie trudny.
- **Filozofia medycyny, Filozoficzne teorie człowieka, Nowoczesna antykoncepcja** – kochane przez studentów ze względu na fakt, że nie wymagają praktycznie żadnego zaangażowania

Jeżeli chodzi o **języki**, możecie rozpocząć lub kontynuować naukę: francuskiego, niemieckiego, hiszpańskiego i rosyjskiego.

Biblioteka i czytelnia

I. Adres: ul. Przybyszewskiego 37a, tuż obok Collegium Stomatologicum

II. Strona internetowa: www.bg.ump.edu.pl

III. Jak zdobyć kartę biblioteczną?

Kartą biblioteczną jest **Twoja legitymacja studencka**, którą przy pierwszym wypożyczeniu książek uaktywniasz za **12zł na rok** i odnawiasz po upływie tego czasu. Masz zawsze dostęp do swojego konta- wystarczy, że wejdiesz na stronę internetową biblioteki i po prawej stronie klikniesz w zakładkę „**konto czytelnika**”. Kod paskowy to numer pod kodem kreskowym Twojej legitymacji, posłuży Ci do zalogowania się na konto, na którym będziesz mógł **sprawdzić terminy oddania książek lub będziesz miał możliwość ich przedłużenia**.

IV. Wypożyczalnia

Znajduje się na **pierwszym piętrze** naszej biblioteki. Możesz wypożyczyć **maksymalnie 10 książek**. Książki są wypożyczane na okres jednego semestru. Możesz przedłużyć termin wypożyczenia **trzy razy** na tydzień przed mijającym terminem przez swoje konto lub na miejscu. Informacja o mijającym terminie przyjdzie na Twojego maila. Pilnuj terminów, bo **kara to 20gr za każdy dzień przetrzymania jednej książki**. Nie musisz książek zwracać bezpośrednio do wypożyczalni, możesz je wrzucić do okna maszyny, która znajduje się przy wejściu do biblioteki.

V. Czytelnia Ogólna

Umiejscowiona na **drugim piętrze** nad wypożyczalnią. Jest w niej przynajmniej kilka tomów każdej książki, która może być Ci na studiach potrzebna. Pamiętaj jednak, że książki z Czytelni są dostępne tylko tam i nie wypożycza się ich na zewnątrz. Czytelnia jest odseparowana od reszty biblioteki. Panuje tam **bezwzględna cisza**, więc pamiętaj by wyłączyć telefon i nie ucinać sobie pogawędek ze znajomymi. Nie wolno tam wносить torebek, plecaków, jedzenia i picia innego niż woda w butelce.

VI. Czytelnia Czasopism

Na tym samym piętrze co Czytelnia Ogólna. Tutaj masz dostęp do ogromnej ilości najnowszych czasopism. Zawsze gdy będziesz chciał zgłębić swoją wiedzę w danej konkretnej dziedzinie, czy to podczas pisania pracy naukowej, czy po prostu dla siebie, znajdziesz tutaj najnowsze doniesienia z interesującej Cię dziedziny.

VII. Czytelnia Multimedialna

Znajduje się na pierwszym piętrze tuż za Wypożyczalnią. Tutaj możesz w spokoju skorzystać z komputera, internetu i uczyć się przy ich pomocy.

Komputery jednak znajdują się na wszystkich piętrach i ze wszystkich można korzystać. Logujemy się, używając **numeru indeksu jako login i numeru PESEL jako hasło**.

VIII. Sala Pracy Zbiorowej

To miejsce naprzeciwko Wypożyczalni. Wraz ze znajomymi możecie sobie takie miejsce zarezerwować w wybranych przez Was godzinach i uczyć się, opracowywać jakiś projekt, analizować zadania egzaminacyjne - wspólnie. Jest to miejsce popularne wśród obcokrajowców, dlatego **pamiętaj, by wcześniej rezerwować** w punkcie informacyjnym obok.

IX. Pokój Nauki Indywidualnej

Jeżeli żadna z przedstawionych wcześniej możliwości nauki nie jest preferowaną przez Ciebie, to możesz jeszcze podjąć naukę w małym pokoiku z dostępem do komputera i Internetu. Nic Cię tam nie rozproszy, żaden hałas czy przechodzący znajomy. Nie polecamy jednak dla osób z klaustrofobicznymi tendencjami, ponieważ pokój jest mały. Takich pomieszczeń w bibliotece jest 6. Pamiętaj, aby je wcześniej zarezerwować, bo bardzo możliwe, że ktoś Cię uprzedzi z wizytą.

X. Piętro trzecie

Preferowane przez studentów anglojęzycznych, znajdują się tam regały z książkami anglojęzycznymi. Jest tam sporo stolików i panuje względna cisza. W okresie letnim otwarte są tam drzwi na ogromny taras, w którym miło przesiaduje się w ciepłe dni.

XI. Godziny otwarcia:

Czytelnia Ogólna: pn –pt 8.00 – 24.00; weekend 9.00 – 24.00

Czytelnia Multimedialna: pn – pt 8.00 – 22.00; sobota 9.00 – 16.00; niedziela zamknięta

Wypożyczalnia: pn – pt 8.00 – 20.00; sobota 9.00 – 16.00; niedziela zamknięta

Czytelnia Czasopism: pn – pt 8.00 – 20.00; sobota 9.00 – 16.00; niedziela zamknięta

Sala pracy zbiorowej: pn –pt 8.00 – 24.00; weekend 9.00 – 24.00

XII. Pozostałe informacje

Na parterze Biblioteki znajduje się szatnia. Tam również po zostawieniu dokumentu możesz otrzymać **kluczyk do szafki**, gdzie możesz zostawić część swoich rzeczy (możesz też wypożyczyć szafkę, wrzucając do mechanizmu niektórych 2zł- automat oddaje pieniądze przy wyciąganiu rzeczy z szafki). Tutaj jest również **bufet** z kanapkami, kawami, daniami obiadowymi. Pamiętaj, tylko na parterze jest przyzwolenie picia i jedzenia, a czy uda Ci się przemycić coś do podjedzenia na górę... zależy już tylko od Ciebie ;)

W Bibliotece po skonfigurowaniu swojego urządzenia dzięki systemowi Eduroam (szczegóły <http://eduroam.ump.edu.pl/>) **możecie bez ograniczeń korzystać z dostępu do sieci bezprzewodowej na swoich urządzeniach.**

Materiały studenckie

Istnieją **2 punkty ksero**, zajmujące się głównie obsługą studentów naszej uczelni i posiadające w asortymencie książki, zbiory pytań i zbindowane wykłady:

- tzw. **Żyd** (ul Grunwaldzka, naprzeciwko przystanku tramwajowego Matejki)- aby nabyć książkę, należy rozpocząć rozmowę magiczną formułą: „kolega tu dla mnie zostawił...”; można się poczuć jak agent ;)
- **Ksero na ul. Niecałej** (w pobliżu SJO, Eskulapa i Karolka)- tańsza opcja, nie trzeba się bawić w żadne formułki

Jeśli chodzi o tzw. „**giełdy**”, czyli zestawy pytań, które pojawiły się na kolokwiach i egzaminach już w przeszłości, służą one do sprawdzenia Twojego stanu wiedzy przed testem. Warto naprawdę dokładnie je przerobić i zapamiętać z nich jak najwięcej. Część kupicie na ksero, częścią podzielią się z Wami starsi koledzy, którzy zgromadzili je od swoich starszych znajomych i pozbierali ze swojego rocznika.

UWAGA! Materiały, o których tu mowa, nie są do końca akceptowane przez uczelnię... Na niektórych zajęciach (zwłaszcza tych prowadzonych przez autorów obowiązujących podręczników) lepiej nie pojawiać się z kserami książek. Jeśli chodzi o giełdy, są to pytania zapamiętane i spisane przez studentów dla studentów. Nie pokazujemy się z nimi na uczelni, a już zwłaszcza **nie podchodzimy z nimi do asystentów i nie pytamy o poprawnej odpowiedzi!**

Sprawy socjalne

AKADEMIKI

Dla pierwszaka życie w akademiku to szansa na pozyskanie wielu nowych znajomych, doświadczenie niezapomnianych korytarzowo-kuchennych imprez oraz dostęp do materiałów krążących między starszymi rocznikami. Jako studenci do dyspozycji mamy sześć domów studenckich: DS ESKULAP ul. Przybyszewskiego 39, DS MEDYK ul. Rokietnicka 4, DS ASPIRYNKA ul. Rokietnicka 6, DS HIPOKRATES ul. Wilczak 12a, DS WAWRZYNEK ul. Wawrzyniaka 23/25, DS KAROLEK ul. Rokietnicka 5E.

I. Strony, na których znajdziecie informacje nt. akademików:

1. Dział "Domy Studenckie" na stronie uczelni

http://www.ump.edu.pl/index.php?strona=sub_36_1312189148

2. Forum gazety uczelnianej "Puls UM"

<http://www.pulsum.pl/forum/>

3. Nieśmiertelne, znane przez większość maturzystów Forum Biolog

<http://www.forum.biolog.pl/>

II. Jak dostać miejsce?

Wypełniamy **wniosek o przyznanie miejsca w domu studenckim**, który przedkładamy w Sekcji Stypendialno-Bytowej Działu Spraw Studenckich w **Collegium Maius** na ul. Fredry 10. Wnioski dostępne są na stronie:

http://www.ump.edu.pl/index.php?strona=sub_36_1312189148

Na tej samej stronie, na przełomie sierpnia i września pojawiają się listy osób, które otrzymały akademik. Od decyzji można się odwołać. Odwołania rozpatrywane są na przełomie września i października.

III. Zamiana miejsc

Stałeś się dumnym mieszkańcem DS ESKULAP, ale wolałbyś zamieszkać w DS WAWRZYNEK? Znajdź osobę z drugiego akademika, która będzie chciała się z Tobą zamienić. Ogłoszenia "wymiany miejsc" znajdziemy w poszczególnych akademikach, dziekanacie czy też na forum Puls UM. Zamianą miejsc koordynuje Sekcja Stypendialno-Bytowa Działu Spraw Studenckich.

IV. Meldowanie

Zakwaterowanie odbywa się na kilka dni przed rozpoczęciem roku akademickiego. Polecam pojawić się jak najwcześniej, ponieważ kolejki do administracji rosną wprost proporcjonalnie do upływu czasu. Wszystkie informacje odnośnie terminu kwaterowania znajdziemy na stronie uczelni bądź uzyskamy telefonicznie w poszczególnych domach studenckich. W domu studenckim otrzymujemy przydział czyli (zazwyczaj) pościel, prześcieradło, kołdrę, poduszkę, koc, lampę biurkową oraz kabel sieciowy.

V. Dobre rady

1. Każdy z akademików oferuje miejsca w pokojach dwu- lub jednoosobowych. Przed podjęciem decyzji, który z akademików będzie waszym domem na najbliższy rok, warto rzucić okiem na lokalizację Waszych zajęć dydaktycznych.
2. Ceny za miejsce znajdziemy na stronie uczelni.
3. Informacje dotyczące warunków mieszkalnych oraz wyposażenia pokoi otrzymamy w administracji danego domu studenckiego.
4. Warto przed rozpoczęciem roku akademickiego zrobić mały rekonesans i sprawdzić co znajdziemy w okolicy akademika, oraz jakie są najbliższe przystanki tramwajowe/autobusowe.
5. Znalazłeś kogoś z kim chciałbyś mieszkać w pokoju? Nic nie stoi na przeszkodzie. Najlepiej zakwaterować się tego samego dnia i poprosić o wspólny pokój.
6. Większość akademików składa się z tzw. segmentów zawierających dwa pokoje dwuosobowe oraz łazienkę. Pralnia i kuchnia są wspólne na piętrze.
7. Nie ma koedukacyjnych segmentów (przykro mi :). Istnieje możliwość zajęcia pokoju przez parę za okazaniem aktu małżeństwa.

STYPENDIA ORAZ POMOC MATERIALNA

Studentom uczelni przysługuje dostęp do **Stypendium Rektora** oraz **Pomoc Materialna**. Regulamin przyznawania świadczeń, wzory wniosków, terminy składania

wymaganych dokumentów oraz listy osób, którym przyznano stypendia znajdziemy na stronie uczelni: http://www.ump.edu.pl/index.php?strona=sub_36_1311682016

Stypendium Rektora można otrzymać dopiero po 1 roku studiów, natomiast stypendium socjalne może otrzymać każdy, kto udokumentuje swoją nienajlepszą sytuację materialną (próg dochodowy co roku nieco się zmienia, na pewno będzie podany na stronie wraz z wysokością stypendium). Zbieraniem dokumentów potrzebnych do składania wniosku o stypendium polecam zająć się jak najwcześniej, ponieważ większości dokumentów urząd nie wystawi Wam od ręki. Także w Dziale Spraw Studenckich często okazuje się, że jeszcze jakiś dokument jest potrzebny lub że coś jest źle wypełnione, dlatego nie warto załatwiać tego na ostatnią chwilę.

Przydzielone stypendia możemy sprawdzić na naszym koncie WISUS.

Kto jest kim?

Rektor – osoba zarządzająca całą uczelnią, zwyczajowo tytułuje się Jego Magnificencja. Od 2008 roku jest nim **prof. dr hab. Jacek Wysocki**.

Prorektor – zastępca rektora, zajmuje się wyznaczonymi mu sprawami np. ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą, u nas na uczelni jest ich 4.

Dziekan – osoba zarządzająca danym wydziałem. Dziekanem Wydziału Lekarskiego I jest **prof. dr hab. Ryszard Marciniak**. W ustalonych godzinach przyjąć można go zastać w Dziekanacie, jednak większość spraw z Dziekanem załatwia Starosta Roku.

Prodziekan – zastępca Dziekana, zajmuje się wyznaczonymi mu sprawami, na naszym Wydziale jest ich 3. Prodziekanem do spraw I i II roku jest **dr hab. Jerzy Wójtowicz**.

Kierownik Katedry – osoba zarządzająca katedrą.

Osoba odpowiedzialna za dydaktykę – pracownik katedry, który odpowiada za prowadzenie danego przedmiotu, zwykle jest to osoba, do której trzeba się udać w razie problemów (zmiana grupy, problem z zaliczeniem).

Opiekun roku – pracownik uczelni reprezentujący rok przed władzami uczelni, mogą się do niego zwracać studenci z uwagami i problemami.

Starosta roku – student, powinien być wybrany na początku roku (zwykle na okres całych studiów, ale jest możliwość zmiany po roku, jeśli sam zrezygnuje bądź studenci nie będą z niego zadowoleni), **dba o wszystkie sprawy studentów** m.in. ustala terminy kół i egzaminów z katedrami, **kontaktuje się z nimi i z dziekanatem w sprawach dotyczących całego roku. UWAGA!** Jeśli macie jakieś zastrzeżenia co do funkcjonowania uczelni czy organizacji przedmiotu, problemy związane ze studiami itd.,

to jest osoba, do której zwracacie się w pierwszej kolejności. Nie Kierownik Katedry, nie Dziekan. Właśnie Starosta roku.

Starosta grupy – student będący reprezentantem swojej grupy dziekańskiej, który kontaktuje się w imieniu grupy z prowadzącymi, katedrami i Starostą roku.

Dziekanat

Dziekanat Wydziału Lekarskiego I dla roku I mieści się w **Collegium Maius** przy ul. Fredry 10 na parterze, pierwszy korytarz w prawo. Samodzielnym referentem dla roku I jest **mgr Katarzyna Kubiak** (tel: 61 854 60 04, e-mail: kkubiak@ump.edu.pl). Odwiedziny najlepiej skutecznie w godzinach **od 10 do 15**.

I. Inauguracja roku akademickiego

W terminie ogłoszonym przez uczelnię (np. w ostatnią sobotę przed rozpoczęciem roku akademickiego) należy ustawić się w kolejce do Dziekanatu roku I Wydziału Lekarskiego I w celu:

- odebrania **legitymacji studenckiej** wraz z indywidualnym numerem albumu, który stanie się chroniącym dane osobowe „kodem kreskowym” studenta, a także jego loginem do wirtualnych platform uczelni, oraz **treści ślubowania**, która będzie odczytana na uroczystej inauguracji wydziałowej, a którą będzie trzeba potem podpisaną oddać
- **wypełnienia dokumentów** potrzebnych uczelni, w tym deklaracji chęci uczestnictwa w potencjalnych zajęciach wychowania fizycznego
- zdobycia informacji o uroczystej inauguracji oraz o **przydziale do grupy** dziekańskiej. Kwalifikacja do grup odbywa się na podstawie wcześniejszych testów poziomujących z języka angielskiego – przydział w Dziekanacie jest już znany około 20 września, jednak wcześniejsze dzwonienie w tej sprawie jest często dla studenta bezowocne, a dla pracowników w tym „gorącym” okresie uciążliwe.

II. Zmiana przydziału grupy

Istnieje możliwość (oczywiście nie masowa, a w pojedynczych przypadkach) wystosowania prośby o zmianę grupy, którą najlepiej złożyć w Dziekanacie jak najszybciej po otrzymaniu informacji o przydziale.

III. Opłaty

Dziekanat informuje gdzie i jak należy dokonywać płatności: za studia, domy studenckie, legitymację, ubezpieczenie etc. Może również zaistnieć potrzeba dostarczenia tam

potwierdzenia zapłaty. Z reguły opłat dokonuje się przez przelew na numer subkonta podany w systemie WISUS.

IV. Zaświadczenia, ubezpieczenia, skierowania, dokumenty

Na prośbę studenta Dziekanat wystawia **zaświadczenia: o średniej, ubezpieczeniu** (wymagają go niektóre szpitale przy odbywaniu praktyk), **statusie studenta**.

Pracownik reguluje kwestię **ZUSu i ubezpieczenia zdrowotnego studenta**, w przypadku gdy ten ma skończone 26 lat lub z jakichś powodów nie jest ubezpieczony przez rodziców.

W trakcie pierwszego semestru nauki studenci mają obowiązek poddania się **badaniom**, na które **bezpłatne skierowania** wystawia Dziekanat (warto zwrócić uwagę, czy takie skierowanie ma określony termin ważności).

W szafkach Dziekanatu znajduje się archiwum, z którego w razie potrzeby można pobrać **dokumenty składane w czasie rekrutacji** (świadcstwo ukończenia szkoły średniej, świadectwo maturalne).

V. Praktyki zagraniczne, ERASMUS

Istnieje możliwość zorganizowania praktyk zagranicznych już dla studentów po pierwszym roku, w czym pośredniczy Dziekanat. Są tutaj również załatwiane sprawy związane z ERASMUSEm, który jednak jest osiągalny dopiero na późniejszych latach studiów.

VI. WISUS, ECTS, fakultety

Jedyną osobą, która może studenta uratować z niechcianego fakultetu jeszcze przed jego rozpoczęciem, a już w chwili, gdy ten nie może się z niego wypisać samodzielnie, jest Pani mgr Kubiak, która ma szerszą możliwość manipulacji w platformie WISUS. Można również za jej pośrednictwem wykorzystać ECTS z puli dodatkowych 30 punktów na nadprogramowy fakultet.

VII. Legitymacja studencka

Po hologramy przedłużające ważność legitymacji należy zgłaszać się do Dziekanatu. Studenci zamieszkujący Domy Studenckie mogą tam również aktualizować jej ważność elektroniczną (drzwi wejściowe akademików są otwierane „zbliżeniowo”).

Organizacje studenckie

RUSS – Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego

<http://samorzad.ump.edu.pl/>

Kto? To szesnaścioro studentów wybranych spośród nas wszystkich studiujących na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

Co? Organizacja kulturalnych wydarzeń (m.in. Bal Medyka, Otrzęsiny, wyjazdy do Chaty Studenckiej Jagoda, Medykalia), dbanie o jakość kształcenia (ankiety na temat zajęć, dzięki którym RUSS może dyskutować z władzami w naszym imieniu- warto je wypełniać!), kwestie socjalno-ekonomiczne (pomoc w kwestiach stypendiów, kredytów, urlopów, domów studenckich).

Jak dołączyć? Wybierani są w demokratycznych wyborach przez nas, ale jest możliwość włączenia się w ich pracę poprzez wolontariat.

PULS UM – Gazeta Studentów UMP

<http://www.pulsum.pl/nowa/>

Kto? Redakcję tworzy kilkanaścioro studentów Naszej Uczelni.

Co? Tworzą uczelnianą gazetę, która co miesiąc dostarcza nam informacji na temat życia studentów, wymiany studenckiej Erasmus czy tematów nie związanych z medycyną, jak muzyka, książki czy kulinaria.

Jak dołączyć? Napisać na pulsum@pulsum.pl lub pójść na zebranie redakcji.

Chór Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

<http://www.chor.ump.edu.pl/>

Kto? Studenci chcący ukierunkować swoje muzyczne pasje.

Co? Bierze czynny udział w życiu kulturalnym uczelni, ma duży dorobek artystyczny. Koncertuje po całej Polsce i Europie. Dyrygentem jest prof. Przemysław Pałka.

Jak dołączyć? Wystarczy przyjść na próbę i dać się przesłuchać maestro.

Klub Uczelniany AZS - Akademicki Związek Sportowy

<http://azs.ump.edu.pl/>

Kto? Studencka organizacja sportu akademickiego o zasięgu ogólnokrajowym dla miłośników wysiłku fizycznego.

Co? Organizacja życia sportowego uczelni (sekcji min. piłki nożnej, siatkówki, żeglarstwa) i upowszechniania kultury fizycznej. Dla aktywnych, którzy po godzinach nauki w domu chcą odreagować.

Jak dołączyć? Wystarczy przyjść na trening sekcji, która cię interesuje.

STN – Studenckie Towarzystwo Naukowe

<http://stn.ump.edu.pl/>

Kto? Jest to organizacja zrzeszająca koła naukowe działające na terenie naszej uczelni.

Co? Jeśli chcesz zgłębić wiedzę na temat którejś z gałęzi medycyny, warto dołączyć do koła, gdzie rozszerzysz swoją wiedzę. Członkowie kół, oprócz zgłębiania teorii, mają

szanse nabyć umiejętności praktyczne, pisać prace naukowe, organizować konferencje oraz czerpać z doświadczenia starszych kolegów.

Jak dołączyć? Wejść na stronę i podążać za wskazówkami. :)

KSM- Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży przy UMP

<https://www.facebook.com/ksmump>

Kto? Organizacja społeczna studentów zaangażowanych w uświęcanie środowiska w którym żyją, pracują i odpoczywają młodzi ludzie.

Co? Spotkania biblijne, wyjazdy, adoracja Najświętszego Sakramentu i inne.

Jak dołączyć? Przyjść na spotkanie; szczegółowe informacje na stronie.

Praktyki wakacyjne

Praktyki po I roku to tzw. **Praktyki pielęgniarskie („Opieka nad chorym”)**. Trwają one **4 tygodnie, po 6 godzin lekcyjnych dziennie**. Można je zacząć dopiero po uzyskaniu zaliczeń ze wszystkich przedmiotów, czyli praktycznie od lipca.

Każdy może wybrać sobie miejsce i czas odbycia praktyk, ale musi być to **oddział szpitalny** – nie może być to poradnia, przychodnia, laboratorium, izba przyjęć. Uczelnia ma podpisane porozumienia z kilkoma szpitalami w Poznaniu, do których kieruje chętnych studentów i załatwia za nich wszystkie formalności, ale praktyki można robić w każdym innym szpitalu w kraju, tylko trzeba dostarczyć do szpitala i do opiekuna praktyk odpowiednie dokumenty. Miejsce odbywania praktyk trzeba zadeklarować do końca marca, jeśli samemu szuka się szpitala, w którym robi się praktyki lub do końca maja, jeśli robi się je w szpitalu, do którego wysła nas Uczelnia.

W czasie roku akademickiego organizowane jest **spotkanie z opiekunem praktyk**, który wyjaśnia wtedy wszystkie wątpliwości i po kolei tłumaczy, jakie dokumenty i do kiedy należy donieść.

Ubezpieczenie obowiązuje to, które wykupujemy na początku roku, ale wiele szpitali wymaga dodatkowo **ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej** (do załatwienia we własnym zakresie). Przed rozpoczęciem praktyk nie jesteśmy zobowiązani do wykonywania żadnych badań, poza tymi na początku roku akademickiego – **RTG klatki, badania krwi i moczu, wizyta u lekarza medycyny pracy i książeczka sanepidu**, którą trzeba zrobić w ciągu miesiąca od wystawienia skierowania przez Uczelnię, bo potem się za nią płaci. Wszystkie te badania należy wykonać do końca grudnia, szczegółów dowiecie się w dziekanacie w październiku.

Co robi się na praktykach? Teoretycznie można się nauczyć wkuć, robienia wlewów doodbytniczych, zmieniania opatrunków i innych prostych czynności, ale w praktyce rzadko to się zdarza. To, co będziecie robić, zależy w głównej mierze od oddziału, na jaki traficie i pielęgniarek, które będą sprawować nad Wami pieczę. Nie ma tutaj zasady: w jednym miejscu pozwolą Wam na więcej, w innym na mniej niż jest to zapisane w książeczce praktyk. Z reguły na praktykach **mierzymy ciśnienie, poziom**

cukru, roznosimy leki pacjentom, jeździmy z nimi na badania itd. Jeśli jest możliwość to koniecznie zgłaszajcie się do bardziej zaawansowanych czynności, np **pobieranie krwi, robienie zastrzyków**. Praktyki to właściwie jedyny czas, żeby się tego nauczyć, a potem lekarzowi przecież nie wypada nie umieć się wkleść. Oczywiście nie do wszystkiego jesteśmy od razu dopuszczeni i nie wszystko od razu musimy umieć, w końcu mamy się tam czegoś nauczyć, więc na ile się da trzeba z praktyk korzystać i przełamywać swój strach przez zrobieniem krzywdy pacjentowi.

Szczegóły odnośnie praktyk: <http://www.parasit.amp.edu.pl/text.php?id=250>

CHECKLISTA!

Akcesoria:

- ✓ **Biały fartuch**- ze względu na kontakt z chemikaliami na niektórych zajęciach preferowane są długie rękawy i długość przed kolano lub dłuższe, ale nie jest to sztywna zasada
- ✓ **Skalpel + wymienne ostrza, pęseta anatomiczna** – na anatomię
- ✓ **Lateksowe/nitrylowe/winyłowe rękawiczki** – konieczne w prosektorium i na wszystkich przedmiotach chemicznych
- ✓ **Gładki zeszyt 60 k. i zestaw kolorowych kredek**- na histologię
- ✓ **Obuwie na zmianę** – na pierwszą pomoc
- ✓ **Kalkulator matematyczny, linijka** – na biofizykę

Książki:

- ✓ **Anatomia człowieka. Podręcznik dla studentów i lekarzy**- W. Woźniak
- ✓ **Atlas anatomii człowieka**- Sobotta lub Netter
- ✓ **coś ekstra do nauki anatomii** (Gray, Bochenek, Prometeusz, co się komu podoba)
- ✓ **Histologia. Podręcznik dla studentów medycyny i stomatologii**- M. Zabel
- ✓ **Kompendium histologii**- T. Cichocki (wiele osób uważa, że było im zbędne, także decyzję zostawiam Wam; zawsze można „chodzić na Cichockiego” do czytelnika)
- ✓ **Biochemia Harpera**
- ✓ **Wybrane ćwiczenia laboratoryjne z biofizyki**- P. Piskunowicz, M. Tuliszką
- ✓ **Biofizyka**- F. Jaroszyk
- ✓ **Podstawy fizjologii człowieka**- H. Krauss, P. Sosnowski
- ✓ **Seminaria z cytofizjologii**- J. Kawiak, M. Zabel

- ✓ **Wybrane zagadnienia z chemii medycznej. Część I. Podstawy teoretyczne. + Wybrane zagadnienia z chemii medycznej. Część II. Doświadczenia.** -M. Iskra (skrypt zielony i fioletowy)
- ✓ **Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia: postępowanie przedmedyczne z wykorzystaniem zewnętrznego defibrylatora automatycznego** –M. Grześkowiak, Z. Żaba
- ✓ ewentualnie: **Biologia molekularna- krótkie wykłady**
- ✓ ewentualnie: **Fizjologia**- W. F. Ganong

Inne materiały naukowe:

W swoim czasie na pewno dostaniecie od nas, starszaków, co trzeba ☺

IFMSA w pigułce

International Federation of Medical Students' Associations
(Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny) – organizacja zrzeszająca studentów i młodych lekarzy, założona w 1956 roku

Co to znaczy w praktyce ?

Działalność statutowa realizowana jest w obrębie **6 Programów Stałych**

- **SCOPE** - Program Stały ds. Praktyk Wakacyjnych (Standing Committee on Professional Exchange)
- **SCORE** - Program Stały ds. Wymiany Naukowej (Standing Committee on Research Exchange)
- **SCOME** - Program Stały ds. Edukacji Medycznej (Standing Committee on Medical Education)
- **SCOPH** - Program Stały ds. Zdrowia Publicznego (Standing Committee on Public Health)
- **SCORA** - Program Stały ds. Zdrowia Reprodukcyjnego i AIDS (Standing Committee on Reproductive health including AIDS)
- **SCORP** - Program Stały ds. Praw Człowieka i Pokoju (Standing Committee on Human Rights and Peace)

SCOPE- 4 tygodnie na Oddziale Ginekologii w Meksyku, 4 tygodnie na Oddziale Neurologii na Tajwanie, to wszystko jest do osiągnięcia! Za

~~brak podjętych działań IFMSA~~

SCOPH- wielu z nas zaczęło swoją przygodę od Szpitala Pluszowego Misia, podczas którego wraz z przedszkolakami leczyliśmy misiaki, dla wielu z nas podczas Zdrowia pod Kontrolą pomiary przygodnej glikemii oraz ciśnienia okazały się pierwszym kontaktem z pacjentem. Edukacja własna połączona z edukacją i profilaktyką pośród społeczeństwa.

SCORP- chcesz mieć wpływ na losy więźniów politycznych? Włącz się do akcji Maraton Pisania Listów! A może uwielbiasz dzieci i chciałbyś umilić im czas spędzony w szpitalu czytając bajki?

Ci jak wygląda pierwsza wizyta u ginekologa albo jak co miesiąc powinno badać się jądra? Nie? Możesz przyczynić się do edukacji młodzieży dotyczącej zdrowia reprodukcyjnego. Do działalności w tym programie potrzeba nieco odwagi, żeby bez skrępowania rozmawiać o „tych” sprawach

Więcej o działalności programów stałych i realizowanych projektach tutaj:

<http://poznan.ifmsa.pl/pl/homepage/>

SCORE- 4 tygodnie w japońskim laboratorium, 4 tygodnie prowadzenia badania naukowego w ciepłej Tunezji, to też jest do osiągnięcia, opierając się o bardzo podobne zasady jak SCOPE, te dwa programy ściśle współpracują ze sobą

Struktura Oddziału

Zarząd Oddziału

- Prezydent Oddziału
- Skarbnik
- Sekretarz
- Vice Prezydent ds. Zasobów Ludzkich (VPI)
- Vice Prezydent ds. Marketingu (VPE)
- Lokalny Koordynator ds. Praktyk Wakacyjnych (LEO)
- Lokalny Koordynator ds. Wymiany Naukowej (LORE)
- Lokalny Koordynator ds. Edukacji Medycznej (LOME)
- Lokalny Koordynator ds. Zdrowia Publicznego (LPO)
- Lokalny Koordynator ds. Zdrowia Reprodukcyjnego i AIDS (LORA)
- Lokalny Koordynator ds. Praw Człowieka i Pokoju (LORP)
- Komisja Rewizyjna (KR)

Zarząd Oddziału wraz ze swoimi asystentami czuwa nad spójnością i organizacją pracy oddziałowego życia, każdy koordynator swojego programu stałego ma w swojej drużynie KLP, którzy „opiekują” się poszczególnymi projektami, dbają o ich rozwój. Członkowie biorą udział w akcjach, samorealizują się, podsuwają różne kreatywne pomysły kolejnych działań.

- Asystenci członków zarządu
- Koordynatorzy Lokalni Projektów (KLP)

Członkowie Oddziału

Wyja

IFMSA to miejsce gdzie możesz poznać wielu wspaniątych ludzi, których łączą podobne pasje, zainteresowania, a przede wszystkim podejście do życia. Biorąc aktywny udział w akcjach, możesz nabyć wielu przydatnych umiejętności . Z czasem okaże się, że to dzięki Tobie wiele osób się czegoś nauczy. Dzięki IFMSA możesz zwiedzić również różne zakątki Polski i świata, poznać ludzi z każdej szerokości geograficznej. To również satysfakcja z wykonywanej pracy. Nie raz usłyszysz „to dzięki Wam w końcu poszłam do lekarza”, „ to Wy nauczyliście mnie badać piersi” , „Wasza kampania skłoniła mnie do wykonania testu w kierunku nosicielstwa HIV”. To również spora lekcja pokory i nauki obcowania z drugim człowiekiem.

- **ZD** (Zgromadzenie Delegatów): zjazd IFMSA-Poland odbywający się dwa razy do roku, jesienią i na wiosnę. Podczas tego spotkania odbywają się sesje programów stałych, sesje plenarne (wybory, raporty, dyskusje nad bieżącymi problemami i przyszłością Stowarzyszenia), treningi, wykłady zewnętrzne. Nie można zapomnieć o social programie po ciężkim dniu obrad.
- **Warsztaty programów stałych**: raz w roku aktywni członkowie programów stałych mają szansę uczestniczyć w ogólnopolskich warsztatach, wymienić doświadczenia z członkami innych oddziałów, zainspirować się oraz innych do kolejnych działań.
- **TNT** (Training New Trainers): spotkanie mające na celu „wyszkolenie” nowych trenerów z zakresu motywacji, autoprezentacji, zarządzania czasem, zarządzania projektem i wielu, wielu innych przydatnych w codziennej pracy umiejętności.
- **PolPET** (Polska edycja Peer Education Training) : spotkanie mające na celu rozwój umiejętności koniecznych podczas prowadzenia zajęć z rówieśnikami w szkołach, przełamanie strachu mówienia o tematach tabu, zainspirowanie się nowymi metodami ./wykorzystywanymi podczas zajęć w szkołach, bardzo przydatne dla wszystkich działających w SCORA.

- **WZCO** (Walne Zebranie Członków Oddziału)- spotkanie wyborcze, podczas którego wybierany jest nowy Zarząd Oddziału, przedstawiany krótki raport za zeszły rok działalności , odbywa się pod koniec roku akademickiego albo w pierwszych dniach października
- **PZO** (Posiedzenia Zarządu Oddziału)- spotkanie członków Zarządu, podczas którego każdy koordynator przedstawia plany działań na najbliższy czas, podejmowane są istotne dla życia Oddziału decyzje, prowadzone są dyskusje

ZAPRASZAMY!



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny

KORPO-mowa

Jesteś przerażony ilością nowych skrótów, określeń? Nie wiesz co z czym się łączy? Nie martw się, prawie każdy na początku mylił LORE z LORA czy miał problem z wypowiedzeniem nazwy Stowarzyszenia. Dlatego poniżej znajdziecie słowniczek, który pomoże Wam zrozumieć większość tajemniczych szyfrów 😊

Mapka z przydatnymi miejscami

Znajdziecie ją pod adresem:

https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zrVS_ubDqnd8.kCkPMtvXsf0g

Komunikacja miejska

W Poznaniu dobrze funkcjonuje sieć tramwajowa, do innych części miasta można dojechać autobusami miejskimi, dziennymi i nocnymi (jest także jeden tramwaj nocny). Spotkacie się także z nazwą **PST (potocznie: pestka)**- jest to **Poznański Szybki Tramwaj**, czyli bezkolizyjna trasa, na której tramwaje osiągają prędkość do 70km/h. Liczy tylko 8 przystanków, ale pozwala na szybsze dotarcie do centrum z kilku miejsc w Poznaniu. Trasę obsługuje pięć linii dziennych (12, 14, 15, 16, 19, 20) oraz jedna nocna (201).

Komunikacja dzienna kursuje od **ok. 5 do 23**. Mamy 20 linii tramwajowych i 52 autobusowe dzienne, 1 tramwaj nocny i 20 autobusów nocnych:

<http://ztm.poznan.pl/komunikacja/mapy-i-schematy-sieci/>

I. Bilety

- **jednorazowe z ulgą studencką:**

- 15-minutowy (lub 10 przystanków autobusowych) 1,40 zł

- 30-minutowy 1,80 zł

- 60-minutowy 2,10 zł

Inne bilety można sprawdzić tutaj: <http://www.ztm.poznan.pl/bilety/cennik2010/>

- **okresowe** – obecnie w Poznaniu obowiązuje karta PEKA – trzeba ją sobie wyrobić, wypełniając wniosek w internecie lub złożyć wniosek w punktach ZTM. Jeśli chcecie używać biletu okresowego od początku października, to pomyślcie o PECE już w połowie września, bo wbrew informacjom ze strony ZTM „wyrobienie” PEKI może trwać dłużej niż 10 dni. Więcej informacji:

<https://www.peka.poznan.pl/web/portal/jak-uzyskac-karte>

Jak już otrzymamy kartę możemy ją „doładowywać biletami” – miesięcznymi, semestralnymi itd. w dowolnych punktach, kioskach, a także w biletomatach.

Miesięczna sieciówka kosztuje 53,50 zł; Sieciówki na 3,6,9,10 i 12 miesięcy wychodzą trochę taniej.

Od wakacji szykują się zmiany w taryfie biletowej, więc najlepiej zapoznajcie się z nią tutaj: <http://www.peka.poznan.pl/web/portal/bilety-okresowe>

II. Rower

Bardzo wygodny środek transportu po Poznaniu. Wbrew pozorom zwykle najszybszy (samochód i komunikacja miejska jest bez szans, szczególnie jeśli są korki), rower wszędzie można zostawić, przy budynkach uczelni są stojaki na rowery, wystarczy zaopatrzyć się w dobre zapięcie i jeśli tylko pogoda pozwala można śmigać po mieście. Ścieżek rowerowych jest coraz więcej, ale wszędzie można spokojnie dojechać nawet tam gdzie ich brak.

W Poznaniu istnieje **miejski system wypożyczania rowerów** – jest kilka stacji, ale wygodniej jest mieć swój rower, stacji rowerowych jest dosyć mało i są dosyć daleko od naszej budynków uczelni.

<http://www.ztm.poznan.pl/komunikacja/rowery/pozna-ski-rower-miejski-prm/>

III. Samochód

Jeśli nie ma korków to wszędzie szybko się zajedzie, jak są korki (a w godzinach szczytu zawsze są) to się stoi 😊 **Problemem bywa parking** – na Grunwaldzie jest bezpłatny (ale trudno o miejsca), bliżej centrum jest strefa płatnego parkowania (za to łatwiej można znaleźć miejsce parkingowe): http://www.zdm.poznan.pl/parking_zone.php

W okolicy Centrum Biologii Molekularnej jest spory parking uczelniany, jednak w ciągu dnia ciężko tam o miejsca parkingowe.

IV. Jak dojechać na uczelnię?

Collegium Anatomicum, ul. Świąteczkiego 6 → tramwajem 6,13,15 na przystanek Bałtyk lub Matejki, następnie pieszo ok. 5-10 min

Collegium Maius, ul. Fredry 10 → tramwajem 2,3,4,5,8,9,13,16,18,20 na przystanek Fredry

Collegium Biologicum/Biblioteka/Eskulap/Karolek/Medyk/Aspirynka/Collegium Stomatologicum/ Studium Języków Obcych/Studium Wychowania Fizycznego i Sportu/Szpital Kliniczny nr 2 (ul. Przybyszewskiego) → tramwajem 1,6,7,13,15 na przystanek Rondo Jana Nowaka Jeziorańskiego, potem ok 5-10 minut pieszo

Ul. Św. Marii Magdaleny 14- Pierwsza pomoc → tramwajem 5,9,13,16,17,20 na przystanek Most Św. Rocha, potem 5min pieszo

Gastronomia

W okolicy uczelni znajdziecie wiele miejsc, gdzie można tanio, smacznie i szybko zjeść. Oto niektóre z nich:

- **OMEGA** – ul. Dąbrowskiego 79A. Bardzo smaczne obiady – codziennie inne danie dnia. Połowka dania dnia + zupa za 10 zł, Danie dnia + zupa 15 zł
- **Patikor** – pod Karolkiem. Bar studencki, jedzenie smaczne, ale nie rewelacyjne. W abonamencie (kupujemy karnet na minimum 7 obiadów do wykorzystania przez dowolny okres) obiad z zupą za 10 zł

- **Piccolo** – przy Piotrze i Pawle (ul. Marcelińska) – chyba każdy zna makarony z Piccolo ☺ Miska spaghetti bolognese za 5zł!
- **W Piotrze i Pawle (ul. Marcelińska)** – jest pizzeria i naleśnikarnia. Pizza jest w średniej cenie, ale bardzo smaczna.
- **Pizzeria Pepperoni** – ul. Szamarzewskiego 1
- **Stołówka studencka Jowita** – ul. Zwierzyńska 7b
- **Green Way – bar wegetariański** – ul. Zeylanda 3 – blisko Anatomicum, nie trzeba czekać, jest szybko, tanio i bezmięsne ;)
- **Stołówka na skrzyżowaniu Dąbrowskiego i Kochanowskiego** – dwudaniowy obiad za 13,90 (po 10 obiadach 1 gratis)
- **Domowe Obiady na ul. Dąbrowskiego** (naprzeciwko Collegium Wrzoska) – obiad dwudaniowy 9 zł – 3 zupy i 3 drugie dania do wyboru
- **Pyra Bar** – ul. Strzelecka 13 – ziemniaki w każdej formie
- **Bary mleczne pod patronatem Społem** – Euruś na Głogowskiej; Kuchcik na ul. Św. Marcin 75; Apetyt – ul. Szkolna 4; Jeżyczki – Dąbrowskiego 39; pod Arkadami – pl. Cyryla Ratajskiego 9; Przysmak ul. Podgórna 2
- **Bar Caritas** – plac Wolności 1
- **CaffeBetty** – ul. Gwarna 6 – przepyszne rogaliki staromiejskie (po 1,50) i pizzerki (3,50)

Kultura

Koordynator Lokalny Projektu „Kultura przede wszystkim!” serdecznie zachęca, abyście dołączyli do naszej grupy na FB i korzystali w wolnym czasie z organizowanych wycieczek i wyjść do instytucji kulturalnych w Poznaniu. ☺

I. Kino

Najbardziej popularne kina to **Cinema City** w CH Plaza na Piątkowie oraz **Kinopolis** na Franowie (ale tu pewnie większość osób mieszkających w pobliżu uczelni ma najdalej) oraz **Multikino** w Starym Browarze, Malcie czy na ul. Królowej Jadwigi blisko Browaru.

Na randkę, czy też na ciekawy niszowy film można wybrać małe, mniej uczęszczane kino np. **kino Muza** na ul. św. Marcin, **Apollo** na ul. Ratajczaka czy **Rialto** na ul. Dąbrowskiego lub **Kino Pałacowe w Zamku**. W tych mniejszych kinach często odbywają się różne imprezy czy seanse tematyczne.

Latem polecam przejść się na **plenerowe Kino Letnie Malta Ski lub Malta Trybuny**. Podobnie filmy na świeżym powietrzu są wyświetlane wieczorami przez różne centra handlowe. Warto też wziąć udział w **festiwalu Transatlantyk**, który jest ogromnym filmowym wydarzeniem w Polsce. Link: <http://www.transatlantyk.org/>

II. Teatr

Zachęcamy do odwiedzenia **Teatru Polskiego** oraz **Teatru Nowego**, ponieważ każdy z nich serwuje naprawdę ciekawe propozycje. Natomiast na wielbicieli opery czeka ze swoim repertuarem **Teatr Wielki**. Oprócz tego w Poznaniu działa wiele teatrów studenckich czy offowych.

Największym wydarzeniem teatralnym jest **Malta Festival**, który cieszy się międzynarodową renomą. Co odważniejsi mogą zgłosić się na wolontariat na festiwalu, może uda Wam się wystąpić w przedstawieniu? ;) Link: <http://malta-festival.pl/pl>

III. Kluby

Trudno wypisać tutaj wszystkie kluby w Poznaniu, bo jest ich naprawdę sporo, serwują zupełnie różną muzykę i pewnie sami znajdziecie takie, do których najchętniej będzie wracać. Studenci UMP najczęściej wybierają: **Czekoladę, SQ, Słodownię, Baker Street, Shanti, Opcję, Muchos Patatos, Cuba Libre**... Na before dobra jest **Pijalnia Wódki i Piwa, Proletaryat** i mnóstwo innych pubów...

IV. Sport i rekreacja

Możecie wybrać się na **Malte**, gdzie mamy m.in. **stok narciarski, tor saneczkowy czy mini golfa**. Grupą fajnie można się też bawić w **parku linowym Pyrland czy Cascader**, na **kreślach** np. w Galerii MM czy Niku albo podczas gry w **bilard**. Kto lubi pływać może odwiedzić **Aquapark Termy Maltańskie**. Zimą działa kilka **lodowisk** – Bogdanka, Chwiałka oraz lodowiska na Malcie i przy INEA Stadionie. Mamy też **ścianki wspinaczkowe**. Atrakcji jest na pewno dużo więcej, możecie znaleźć je w Internecie według własnych upodobań.

V. Turystyka

Skoro mieszkacie już w Poznaniu, warto nieco bliżej go poznać. Wiadomo, najpierw należy zacząć od typowych zabytków, których opisy znajdziecie w przewodnikach turystycznych. Na pewno miło spędzicie czas w pięknym **Nowym ZOO** czy największej w Polsce **Palmiarni Poznańskiej**. Wiosną przejdźcie się na spacer po **Ogrodzie Botanicznym**, nakarmcie kaczki na Sołaczcu czy w pobliskim **Parku Wilsona** i przejdźcie się na rowerze czy rolnach na **Cytadeli**. Wybierzcie się na **zorganizowane, tematyczne wycieczki** po Poznaniu, np. śladami zakochanych czy bohaterów Jeźycjady, zwiedzanie browaru Lecha, Stadionu, poznańskich fortyfikacji, Zamku i innych.

Wynajem mieszkania- jak się do tego zabrać?

I. W jakiej okolicy szukać mieszkania?

Zajęcia na I roku odbywają się głównie na Grunwaldzie, więc polecam szukać w dzielnicach: Grunwald, Jeżyce, Łazarz. Zanim zdecydujecie się na jakąś lokalizację, koniecznie sprawdźcie, czy ma wygodny dojazd do Collegium Anatomicum (tam odbywa się większość zajęć).

II. Z kim mieszkać?

Jeśli nie macie nikogo znajomego, wspólnie z kim moglibyście poszukać swojego miejsca w Poznaniu, polecam rozglądać się na Forum Biolog i Forum Puls UM- często ktoś ogłasza, że ma do wynajęcia pokój lub szuka współlokatorów. Mieszkanie z innymi studentami UMP ma kilka niezaprzeczalnych zalet:

- w większości uczą się równie ciężko jak Wy, co motywuje do pracy i zapewnia ciszę i warunki do nauki
- starsi studenci posłużą radą, użyczą swoich materiałów, odpowiedzą na każde pytanie
- ze studentami I roku możecie wymieniać się notatkami i informacjami, a przed końcem można wspólnie usiąść nad zadaniami i nawzajem rozwiewać wątpliwości :)

III. Gdzie szukać mieszkania?

Oprócz wyżej wymienionych for internetowych szukać można na serwisach takich jak: gumtree.pl, tablica.pl czy otodom.pl

Cześć osób decyduje się na pokój w „**prywatnych akademikach**”, nienależących do naszej uczelni- mają w większości dobrą lokalizację i cenę porównywalną z indywidualnym wynajmem. Jest to dobra opcja dla osób, które nie mają ochoty bawić się w szukanie współlokatorów i wspólnego wielopokojowego mieszkania, ponieważ tutaj najmowi podlega pojedynczy pokój.

IV. Ile kosztuje wynajem mieszkania w Poznaniu?

Wszystko zależy od lokalizacji i stanu mieszkania, a także od tego, czy wybieriecie kawalerkę, pokój 1- czy 2-osobowy. Dobrze jest zacząć szukać już w sierpniu, przeglądać regularnie oferty i szybko reagować- niestety dobre oferty rozchodzą się bardzo szybko. Przy dobrym refleksie i odrobinie szczęścia uda Wam się znaleźć 1-os. pokój (ze stylową, PRL-owską meblościanką, a może nawet boazerią! :D) za 500-600zł miesięcznie (+ opłaty).

Zanim zdecydujecie, koniecznie obejrzyjcie mieszkanie, wypytajcie właściciela o koszty. Czy w cenę najmu wliczony jest Internet, czy podpisanie umowy i opłata spoczywa na Was? Czy ogrzewanie jest gazowe, elektryczne czy centralne (centralne wypada najtaniej)? Czy na stanie mieszkania jest pralka, lodówka, meble? Czy w wynajmie uczestniczy pośrednik, reprezentujący właściciela (często wtedy trzeba dodatkowo opłacić jego usługę)?

V. Czy warto wynajmować pokój we dwójkę?

Oczywiście we dwójkę wychodzi dużo taniej, ale jeśli do tej pory mieliście indywidualny pokój i zauważyliście, że trudno Wam się skupić na nauce w towarzystwie- nie polecam. Wiele osób, które na I roku zdecydowały się na dwójkę, po wakacjach (bądź nawet w trakcie roku) szuka pojedynczego pokoju.

Ubezpieczenie i opieka zdrowotna

I. Ubezpieczenie

Obowiązkowo, podczas naszej pierwszej wizyty w dziekanacie wykupujemy **ubezpieczenie NNW i OC**. Ubezpieczenie płacimy co roku przez cały okres trwania studiów. **Koszt: 40zł**

II. Opieka profilaktyczna

W trakcie studiów kilka razy będziemy wykonywać obowiązkowe badania lekarskie. Koordynuje tym **Przychodnia Medycyny Pracy** Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego, zlokalizowana za DS ESKULAP, na ul. Przybyszewskiego 39. Więcej informacji na stronie: http://www.ump.edu.pl/index.php?strona=sub_36_1312190319

III. Opieka zdrowotna

Co zrobić gdy zdarzy nam się zachorować? Nie ma potrzeby wracać do swojego rodzinnego miasta. **Każda ubezpieczona w NFZ osoba ma prawo leczyć się w dowolnym miejscu w kraju**, który ma podpisany kontrakt z NFZ. Deklarację wyboru lekarza pierwszego kontaktu otrzymujemy na miejscu w przychodni. Lekarza rodzinnego możemy zmienić dwa razy w ciągu roku kalendarzowego. Każda kolejna zmiana jest płatna.

Jeśli choroba złapała nas w godzinach wieczornych, nocnych, w niedzielę lub święta możemy skorzystać z **Całodobowej Podstawowej Opieki**. Wykaz miejsc świadczących taką pomoc znajdziemy na stronie <http://www.nfzpoznan.pl/page.php/1/0/show/7425>

W stanach nagłych kierujemy się do najbliższego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego lub **wzywamy pogotowie**.

IV. Opieka stomatologiczna

W stanach nagłych możemy szukać pomocy w **Collegium Stomatologicum** na ul. Bukowskiej 70, niedaleko Biblioteki Głównej UMP. Po wcześniejszej rejestracji (znajduje się na lewo od głównego wejścia) nasze kroki kierujemy do Pomocy Doraźnej na poziomie B1 budynku. Uśmierzenie bólu i drobne zabiegi są bezpłatne. Niestety, jeśli wymagamy gruntownego leczenia stomatologicznego będziemy musieli zapłacić.

Powodzenia!

