



Krótki przewodnik pierwszaka

Peer Support IFMSA-Poland
o. Wrocław
2018/2019

SPIS TREŚCI

Co to jest grupa dziekańska? Czy mamy razem wszystkie zajęcia?	3
Na jakiej zasadzie zostajemy przydzieleni do grup dziekańskich?.....	3
Czy jest możliwość zapisania się do grupy wraz z koleżanką/kolegą?.....	3
Chcę złożyć podanie do opiekuna roku, gdzie szukać informacji kto nim jest?.....	3
Kim jest starosta grupy?.....	3
Kim jest starosta roku?.....	3
Co to jest: skrypt, giełda, kolokwium?	4
Czym są szpilki?	4
Czym jest sesja? Jakie czekają mnie egzaminy?.....	4
Co to przedtermin? Co to zerówka?.....	4
Od kiedy można wypożyczać książki z biblioteki UMW?	5
Co to immatrykulacja?.....	5
Co to sylabus?.....	5
Czy na uczelni jest dużo kół naukowych?	5
Na którym roku najlepiej się nimi zainteresować?	5
Czy zacząć uczyć się w wakacje? Da się nauczyć „na zapas”?	5
Co kupić na 1. rok?	6
Jak przetrwać 1. rok? Czy są jakieś złote rady?.....	6
przydatne aplikacje	7

Cześć! Właśnie dostałeś/dostałaś się na swoją wymarzoną uczelnię medyczną, ale nie do końca wiesz o czym mówią starsi znajomi opisując swój pierwszy rok? Co to sesja, z czym to się je, czy już zacząć się uczyć – na podobne pytania znajdziesz odpowiedź w tym krótkim przewodniku. Jeżeli znajdzie się coś, czego nie ma ujętego ani tu, ani na stronie <http://peersupport.ifmsa.pl/wroclaw> – daj znać, z chęcią pomożemy!

Julia Makuch
KLP Peer Support o. Wrocław
2018/2019

CO TO JEST GRUPA DZIEKAŃSKA? CZY MAMY RAZEM WSZYSTKIE ZAJĘCIA?

Grupa dziekańska składa się zazwyczaj z 24 osób i dzieli się na 2 podgrupy po 12 osób. W takich małych 12-osobowych grupkach bierze się udział m.in. w zajęciach anatomii, natomiast inne zajęcia możecie mieć zarówno całą 24-osobową grupą, jak i „w połówkach”. Większość zależy od planu, jaki otrzymacie od opiekuna roku. Informację, w której grupie się znajdujesz otrzymasz drogą mailową, listy są też wywieszane w katedrze anatomii.

Na wyższych latach, zaczynając od 3. roku, każda grupa dziekańska podzielona jest na 4 szóstki kliniczne – w takim składzie bierzemy udział w zajęciach klinicznych na oddziałach.

NA JAKIEJ ZASADZIE ZOSTAJEMY PRZYDZIELENI DO GRUP DZIEKAŃSKICH?

Grupy dziekańskie nie mają z góry ustalonych zasad powstawania – w takiej grupie mogą znajdować się zarówno „olimpijczycy”, jak i osoby, które dostały się z ostatnich list. Nie ma w tym nic złego – na studiach okazuje się, że wynik matury nie ma za wiele wspólnego z tym, jak człowiek się przykłada do studiowania 😊

CZY JEST MOŻLIWOŚĆ ZAPISANIA SIĘ DO GRUPY WRAZ Z KOLEŻANKĄ/KOLEGĄ?

Jest możliwość złożenia podania do opiekuna roku, który przy ustalaniu składu grup weźmie pod uwagę wasze preferencje. Druk podania z nazwiskami wszystkich osób, które chcą być razem w grupie wraz z ich podpisami należy zanieść do opiekuna najlepiej jak najszybciej, a już na pewno nie później niż w pierwszych tygodniach sierpnia.

CHCĘ ZŁOŻYĆ PODANIE DO OPIEKUNA ROKU, GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI KTO NIM JEST?

Wszystkie informacje są dostępne na stronie wydziału lekarskiego:
<https://www.lekarski.umed.wroc.pl/content/opiekunowie-studentów>

KIM JEST STAROSTA GRUPY?

Starosta grupy to osoba reprezentująca grupę, załatwia sprawy z opiekunem roku, bierze udział w ustalaniu terminów egzaminów w sesji, udziela informacji i pomaga studentom swojej grupy. Najlepiej, żebyście wybrali go jak najwcześniej – zajmie się dopełnieniem formalności, które mogą się pojawić na początku roku.

KIM JEST STAROSTA ROKU?

Starosta roku to osoba, która reprezentuje cały rok – odpowiada za kontakt z opiekunem roku, organizuje terminy sesji, przekazuje niezbędne informacje pozostałym starostom lub całemu rocznikowi. Dodatkowo może brać udział w organizacji półmetka z innymi starostami, a dodatkowo

może pomóc zintegrować się rocznikowi na początku wspólnej drogi (może zaproponować zorganizowanie wspólnej zabawy, czy grilla z pomocą innych starostów).

CO TO JEST: SKRYPT, GIEŁDA, KOLOKWIUM?

Skrypt – skrót książki, zbiór notatek, opracowanie tematyki przedmiotu; może być stworzony przez studentów w czasie nauki lub przez katedrę i stanowi wtedy cenne źródło wiedzy.

Gielda – plik z pytaniami z zeszłych lat, rozwiązany przez studentów lub przeznaczony do sprawdzenia się przed egzaminem, czy kolokwium. Najczęściej giełdy pojawiają się na grupie roku w okolicy zbliżających się egzaminów, są też dostępne na chomiku uczelnianym. Lepiej nie obnosić się z nimi na uczelni – nie wiadomo, jak prowadzący może zareagować na taki sposób nauki.

Kolokwium – coś w stylu sprawdzianu, w zależności od przedmiotu i prowadzącego może to być rozmowa z prowadzącym na określony temat (odpowiedź na wylosowane zagadnienie i dodatkowe pytania prowadzącego), test czy pisemna odpowiedź na pytania otwarte. Najbliższe kolokwium, które Cię czeka to najpewniej to z anatomii – składa się z 2 części: praktycznej (wymagane prawidłowe nazwanie 5 z 7 „szpilek”) oraz teoretycznej (rozmowa o wylosowanych 3 zagadnieniach).

CZYM SĄ SZPILKI?

Szpilki to praktyczne sprawdzenie wiedzy na kolokwium i egzaminie z anatomii prawidłowej. Prowadzący wbija szpilkę z numerkiem lub przytwierdza strzałkę wskazującą strukturę, którą masz nazwać.

CZYM JEST SESJA? JAKIE CZEKAJĄ MNIE EGZAMINY?

Sesja to okres ok. 2 tygodni, w którym przeprowadzane są egzaminy. Na pierwszym roku są to odpowiednio w sesji zimowej egzaminy z biofizyki i biologii molekularnej, a w letniej – z anatomii i chemii medycznej. Niektóre egzaminy są przeprowadzane też w formie przedterminów, dlatego warto uważać na pierwszych ćwiczeniach i wykładach.

Informację na temat tego, jakie egzaminy będziesz mieć w danym semestrze możesz znaleźć na stronie <https://www.lekarski.umed.wroc.pl/lekarski-plan-zajec> w pliku *spis wykładów i ćwiczeń* dla danego rocznika.

CO TO PRZEDTERMIN? CO TO ZERÓWKA?

Przedtermin to egzamin przeprowadzony przed pierwszym terminem egzaminu, do którego podchodzi cały rok. W zależności od katedry zapisy mogą być uzależnione od wyników przez cały rok, albo być dostępne dla wszystkich chętnych.

Warto wyróżnić zerówkę – jest to podejście do egzaminu w przedterminie, które jeżeli zakończy się niezaliczeniem, ocena nie jest wpisywana do indeksu. Niestety, zerówki są rzadko spotykane na naszej uczelni.

OD KIEDY MOŻNA WYPOŻYCZAĆ KSIĄŻKI Z BIBLIOTEKI UMW?

Książki możesz wypożyczać od momentu, kiedy założysz konto w bibliotece. Żeby to zrobić, musisz mieć legitymację uczelnianą i udać się do biblioteki, gdzie na miejscu personel pomoże Ci założyć konto. Spiesz się – niektóre książki rozchodzą się jak świeże bułeczki 😊

CO TO IMMATRYKULACJA?

Immatrykulacja to uroczyste wręczenie indeksów nowym studentom oraz symboliczne przyjęcie do grona studentów. Odbywa się zazwyczaj w listopadzie, a udział w niej bierze rektor, prorektorzy oraz dziekan wydziału lekarskiego. Uroczyste ubranie i obecność obowiązkowa!

CO TO SYLABUS?

Dokument zawierający spis tematów poruszanych na zajęciach oraz wymaganą i uzupełniającą literaturę, a także sposób zaliczenia i zasady oceniania danego przedmiotu. Zazwyczaj dostępny na stronie katedry.

Jak znaleźć? Wpisz w *google* nazwę katedry, dodaj *umed wroc* – wyświetli Ci się strona katedry, w niej wchodzisz w *dydaktyka* i tu powinny znajdować się sylabus i inne informacje udzielone przez katedrę. Mogą tu znaleźć się też prezentacje z zajęć i inne materiały.

CZY NA UCZELNI JEST DUŻO KÓŁ NAUKOWYCH? NA KTÓRYM ROKU NAJLEPIEJ SIĘ NIMI ZAINTERESOWAĆ?

Na naszej uczelni zarejestrowanych jest kilkadziesiąt kół naukowych o różnym profilu – zarówno działające naukowo, jak i takie, które dodatkowo umożliwiają pracę na oddziale szpitalnym.

Niestety nie ma idealnego momentu, w którym dobrze jest się zainteresować działalnością w kole – niektóre koła nie przyjmują studentów na pierwszym roku, inne witają ich z otwartymi ramionami. Według mnie nie warto zapisywać się na 1. roku do koła zajmującego się chodzeniem na oddziały, bo bez podstawowej wiedzy i umiejętności możemy niepotrzebnie zrazić się na przyszłość. Na pierwszych latach warto za to nauczyć się pisać prace naukowe (o ile to nas interesuje), co umożliwi część kół.

Listę kół naukowych wraz z niezbędnymi informacjami i kontaktem do przewodniczących znajdziesz na stronie uczelnianego STNu:

<http://www.stn.umed.wroc.pl/lista-skn.html>

CZY ZACZAĆ UCZYĆ SIĘ W WAKACJE? DA SIĘ NAUCZYĆ „NA ZAPAS”?

Zdecydowanie nie ucz się. Są to Twoje najdłuższe w życiu wakacje, nie zmarnuj ich na zamartwianie się tym, co czeka Cię od października – nie jest źle, po miesiącu przyzwyczaisz się do nowego trybu życia i nauki. O wiele lepiej uczy się w październiku będąc wypoczętym, niż powtarza się kolejny raz naukę tego samego. Dodatkowo może się okazać, że uczyłeś/uczyłaś się niepotrzebnych rzeczy lub ze złych źródeł. Odpocznij póki możesz 😊

CO KUPIĆ NA 1. ROK?

- ✓ Biały fartuch – niezbędny na anatomię, ale też inne przedmioty. Może być zarówno typowy anatomiczny (wiązany z tyłu), jak i lekarski; najwygodniej mieć taki z długim rękawem, jednak wybór należy wyłącznie do Ciebie.
- ✓ Rękawiczki (lateksowe/winyłowe/nitrylowe) – ważny zakup na anatomię, a szczególnie w drugiej połowie 1. semestru, gdy zaczynają się mokre preparaty. Wybierz takie rękawiczki, które nie podrażnią Twoich rąk po dłuższym używaniu. Dobrą opcją może być złożenie się ze swoją grupą na kilka opakowań, ponieważ jedna paczka zawierająca 100 rękawiczek może być za duża dla jednej osoby.
- ✓ Zeszyt gładki – przydatny na histologię, dodatkowo możesz kupić kilka kolorowych kredek (najważniejsze kolory to odcienie różu, fioletu, czerwieni i niebieskiego). Zeszytu nie kupuj, jeżeli masz lub planujesz zakup zeszytu ćwiczeń wydanego przez Elsevier.
- × Skalpel, wymienne ostrza, pęsety – niepotrzebne na anatomii.
- × Czepek chirurgiczny – prowadzący nie wymagają ich na anatomii.
- × Stetoskop – choć to marzenie niejednej osoby, która dopiero co dostała się na kierunek lekarski, na kupienie własnych słuchawek czas przyjdzie dopiero pod koniec drugiego roku. Wcześniej nie będą Ci one potrzebne, a mogą jedynie wzbudzić rozbawienie u starszych kolegów.

Z zakupem książek też możesz się wstrzymać – tradycyjnie w pierwszych tygodniach października w bibliotece organizowany jest kiermasz medyczny, na którym można zakupić używane książki od studentów z wyższych lat oraz nowe pozycje od wydawnictw. Tutaj dostaniesz też rady, na czym warto skupić się szczególnie, a co można jedynie przeczytać.

JAK PRZETRWAĆ 1. ROK? CZY SĄ JAKIEŚ ZŁOTE RADY?

Niestety nie ma na to pytanie jednej odpowiedzi. Do najważniejszych zasad powinieneś zaliczyć:

- Ucz się w miarę możliwości regularnie, a przynajmniej nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę – szczególnie docenisz to, gdy sesja będzie za rogiem.
- Znajdź sobie odskocznię – zajęcie, które pozwoli Ci zapomnieć o troskach nauki. Może to być kurs tańca, siłownia, inny sport, wolontariat, czy nawet gry komputerowe. Znajdź własny sposób na odreagowanie stresu, czasu na naukę wystarczy Ci na pewno.
- Wyśpij się – nie da się tego zrobić na zapas, więc zadbaj by w ciągu roku akademickiego przed kolokwiami czy egzaminami nie zarywać nocki. Niestety im dłużej nie śpisz, tym słabiej się koncentrujesz, a następnego dnia zamiast pamiętać więcej, okazuje się że wiesz jeszcze mniej.
- Pamiętaj, że nie musisz być najlepszy – sukcesy w szkole średniej nie przekładają się na sukcesy na studiach i na odwrót. Nie trać wiary w siebie i pamiętaj, że celem nie jest osiągnięcie najlepszych stopni, a zostanie dobrym lekarzem.
- Naucz się planować swój czas – w ten sposób możesz częściej spotykać się ze znajomymi czy wychodzić na miasto, mając cały czas kontrolę nad swoim czasem. Wszystko jest jedynie kwestią odpowiedniego zaplanowania i ewentualnej decyzji co jest warte, a co niewarte Twojego czasu.
- Jeżeli masz problem, poproś o pomoc – wszyscy przechodzimy przez to samo, Twoja grupa to ludzie, którzy na pewno z chęcią pomogą Ci lub doradzą, co zrobić w danej sytuacji. Uszy do góry, im lepsze nastawienie będziesz mieć, tym lepsze rzeczy Cię spotkają.

PRZYDATNE APLIKACJE MOBILNE

Studiowanie, tym bardziej w obcym mieście wiąże się z nowymi potrzebami. Jest kilka aplikacji, które mi pomogły odnaleźć się we Wrocławiu i na uczelni:

- **Jakdojade** – aplikacja umożliwiająca zaplanowanie drogi między dwoma punktami w mieście, zawiera rozkłady jazdy mpk i rzeczywisty czas przyjazdu autobusów i tramwajów. Z nią nie da się zgubić w nowym mieście.
- **Nextbike** – aplikacja, za pomocą której po założeniu konta możesz wypożyczać miejskie rowery we Wrocławiu oraz w innych miastach z tym samym systemem.
- **Quizlet/Anki** – aplikacje umożliwiające tworzenie elektronicznych fiszek i ich naukę. Dobra opcja na długie dojazdy na uczelnię i w wolnym czasie między zajęciami.
- **Diki** – super słownik angielsko-polski, zawiera bogatsze słownictwo medyczne w porównaniu do innych słowników.
- **OneNote/Dokumenty Google/Evernote** – aplikacje przydatne do robienia notatek na telefonie czy tablecie, które następnie można otwierać i edytować za pomocą komputera. Dobry pomysł na wykłady czy zajęcia, do których nie masz zeszytu, a notatki wolisz mieć wydrukowane niż własnoręcznie pisane.
- **Forest** – przyda się każdemu, kto miewa problemy ze skupieniem i zamiast na nauce ciągle zerka na telefon. Po uruchomieniu Forest na ustalony przez nas czas na naszym telefonie zaczyna wyrastać drzewo. By wyrosło do końca nie możemy mu jednak przeszkadzać i bawić się telefonem...
- **Trello/Nozbe** – jeżeli jesteś fanem robienia list „to do”, to te aplikacje mogą Ci się przydać. Szczególnie przydatne, gdy masz do wykonania wieloetapowy projekt i pracę trzeba rozplanować; ma też możliwość podziału tablicy z listą zadań dla kilku osób.
- **eMPendium** – może nie jest to odpowiednia na 1. rok aplikacja, ale tę nazwę warto zapamiętać. Przyda się na wyższych latach, bo zawiera mały podręcznik Szczeklika w formie elektronicznej, listę leków dostępnych w Polsce, opis substancji czynnych, wybrane kalkulatory medyczne etc.
- **Camscanner** – aplikacja, która jest w stanie zastąpić skaner: robisz zdjęcie dokumentu za jej pomocą, a filtry i przycinanie zachodzi już automatycznie.

Po odpowiedzi na **INNE PYTANIA**, w tym:

- Jakie książki warto kupić lub wypożyczyć na 1. rok?
- Czym jest IFMSA?
- Gdzie najlepiej szukać mieszkania?
- Czy w akademiku można się uczyć? Jakie są w nim warunki?
- Czy blisko uczelni są knajpy o przystępnych cenach i smacznym jedzeniu?

... i więcej, zapraszamy na stronę: <http://peersupport.ifmsa.pl/wroclaw>