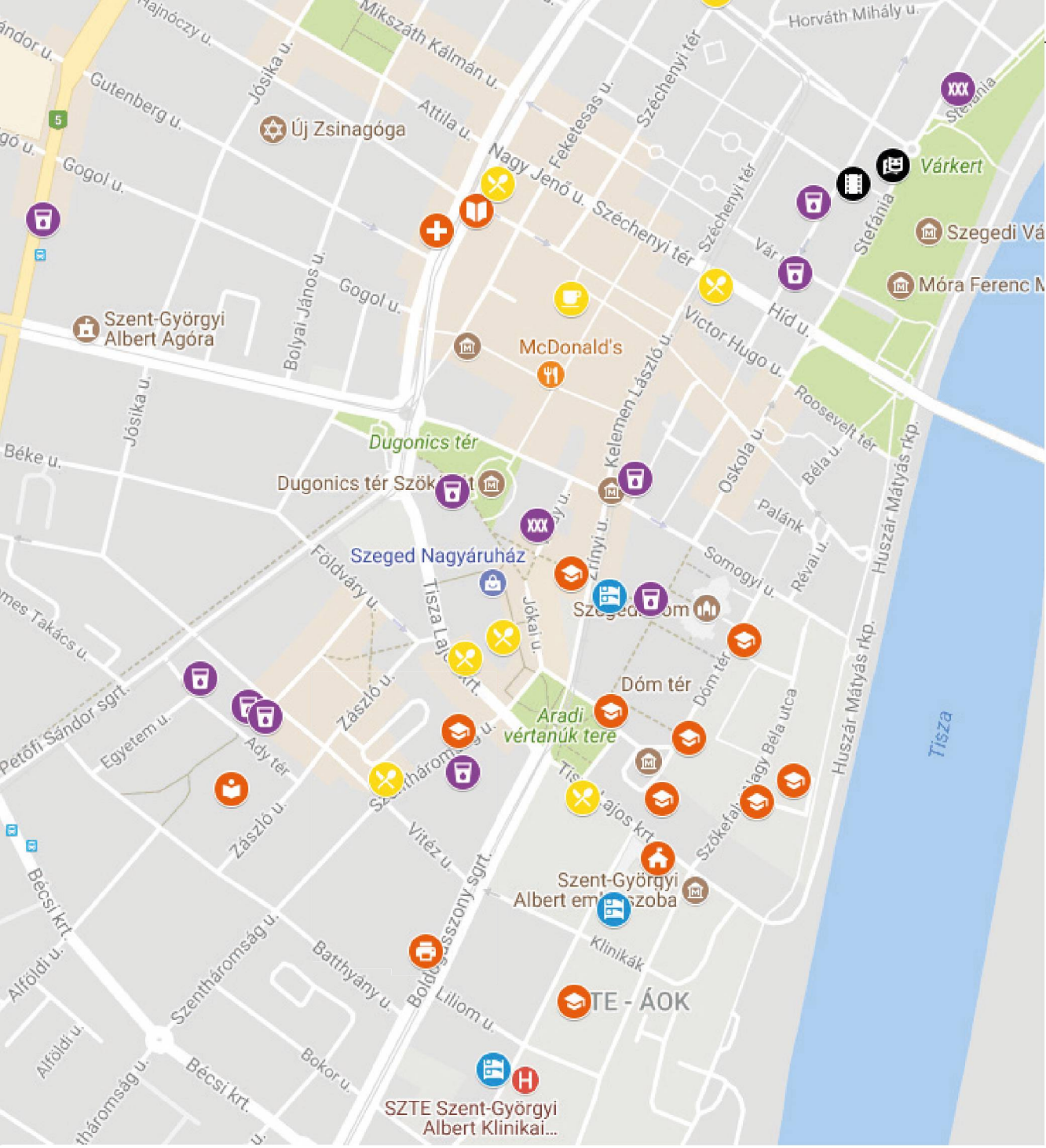
PULZUS

SPIRITUS

2018

GÓLYASZÁM

A SZEGEDI ORVOSTUDOMÁNYI EGYETEM GYÓGYSZERÉSZ- ÉS FOGORVOSTUDOMÁNYI KÖZÖS LAPJA



A borítón látható térkép kedvcsináló jellegű, az interaktív verzió jelmagyarázattal ellátva elérhető a Pulzus Spiritus Online-on megosztott linken, a lapozható újság leírásában, illetve az itt lévő QR kóddal.
(a teljesség igénye nélkül készült, a többit fedezzétek fel Ti!)

Tartalomjegyzék

C4 ÁOK HÖK Köszöntő

C6 GYTK HÖK Köszöntő

Th1 FOK HÖK Köszöntő

Th2 Pulzus-Spiritus Bemutatkozó

Th3 SZAHE Köszöntő

Th5 SZOE Bemutatkozó

Th7 Apáthy - hitvallás, család, életérzés

Th9 Id. Jancsó Miklós Kollégium

Th11 Such akció! So Semmelweis!

L1 Albérlet pro és kontra

L3 Gólya szótár

L5 Túlélőcsomag

S3 Ösztöndíj gyorstalpaló

S5 Kreditszédelgők kisokosa

Cc3 Tesi kurzusok

Cc6 Tanulj meg tanulni, avagy gyorstalpaló az egyetemi diákévekhez

Kedves Gólya!

Üdvözöllek a Szegedi Tudományegyetemen és azon belül a SZOTE nagy családjában! Mint minden családban, itt is számos dologgal találkoztok majd: felhőtlen örömmel, kompromisszumokkal, csalódásokkal, életre szóló élményekkel. Viszontagságos évek várnak Rátok, de megéri majd a sok befektetett munka, hiszen végül a társadalom elismert tagjaiként emelkedtek ki az egyetem oltalma alól. Szerencsére sok segítséget kaptok majd a következő években a különböző szervezetektől és a Pulzus-Spiritus is mindent megtesz majd, hogy néha napján nevetést, kikapcsolódást, támaszt nyújtson Nektek. Így nincs más hátra, kalandra fel!

Szabó Vanda
Pulzus – Spiritus főszerkesztő

Az újság online is elérhető:
https://issuu.com/pulzus-spiritus

Instagram: @pulzusspiritus

Tumblr: https://pulzusspiritus.tumblr.com/

Kiadja: *Szent-Györgyi Albert Hallgatói Egyesület 6720 Szeged, Apáthy u. 4.*
Felelős kiadó: *Az Egyesület Elnöke*
Főszerkesztő: *Szabó Vanda*
Tördelés: *Balázs Csaba, Szabó Vanda*
Olvasószerkesztés: *Egyed Kitti, Meskó Viktória, Viczián Réka*
Grafika: *Balogh Anna, Dudás-Bartha Eszter, Horváth Krisztián, Horváth Bálint*

E-mail: *pulzusspiritus@gmail.com*
Pulzus-Spiritus szerkesztőség: *6720 Szeged, Apáthy u. 4.*
Nyomdai Kivitelezés: *Innovariant Nyomdaipari Kft. Felelős vezető: Drágán György 6750 Algyő, Ipartelep 4.*

www.innovariant.hu

ÁOK HÖK KÖSZÖNTŐ

Kedves Elsőéves Orvostanhallgatók!

Szívből gratulálok az elmúlt hónapok áldozatos munkájához, melynek eredményeként kimagasló eredményű érettségi vizsgát tettetek és így felvételt nyertetek a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karára! Az Orvosi Karra bejutni nem kis feladat, sokaknak nem is sikerül, így bizton állíthatom, hogy az egyetemi kihívások első szintjét már sikerrel teljesítettétek! Megpihenni azonban csak rövid időre lesz lehetőség, mivel szeptembertől kezdetét veszi életetek egyik legnagyobb kalandja, az orvosi egyetem képzésének 6 éve. Szeptembertől egy új élet vár rátok, az egyetemisták élete. Szeged városa számos lehetőséget tartogat számotokra, továbbá a kikapcsolódáshoz és szórakozáshoz a Hallgatói Önkormányzat és a Szent-Györgyi Albert Hallgatói Egyesület által közösen szervezett programok is hozzájárulnak.

Engedjétek meg, hogy pár sorban bemutassam az Általános Orvostudományi Kar Hallgatói Önkormányzatának munkáját. Feladata és célja, hogy a hallgatók érdekeit képviselje az egyetemi és az országos fórumokon. A Hallgatói Önkormányzatnak a karon tanuló összes hallgató tagja. A döntéshozásban a hallgatók által választott 7 fős testület vesz részt.

Természetesen egy ilyen hatalmas karon, mint az ÁOK nem lehetséges az érdemi munka segítség nélkül. A testület munkáját közel 50 fős hallgatói gárda segíti, akik rendszeresen részt vesznek a különböző bizottságok ülésein és a bizottságok munkájának aktív részesei. A bizottságok tagjai részt vesznek a hallgatókat érintő döntések előkészítésében.

Mit csinál napi szinten a HÖK? A Felsőoktatási Törvény által meghatározott feladatokat látjuk el, ennek részeként képviseljük hallgatóink érdekeit a Kari Tanácsban (a kar döntéshozó szerve), az Egyetemi Szenátusban, a kari bizottságokban. Folyamatos kapcsolatot tartunk fent a Dékáni Hivatallal, a dékáni vezetéssel, a Tanulmányi Osztállyal, a Hallgatói Szolgáltató Irodával és az Egyetemi Hallgatói Önkormányzattal. Állandó kapcsolatunk van a Magyarországon működő másik 3 orvosképző egyetem Hallgatói Önkormányzatával. Célunk egy gyorsan reagáló csatorna kiépítése az oktatók és a hallgatók közt.

A hivatalos elfoglaltságok mellett természetesen a munkák jó részét kiteszi a hallgatói programok megszervezése is. Igyekszünk változatos rendezvényeinkkel élvezhetőbbé tenni az egyébként fárasztó szorgalmi

időszakot. Programjaink repertoárjából egy kis ízelítő: évente egy alkalommal jótékonysági futóversenyt rendezünk, az így befolyt összeget a Klinikai Központ valamely alapítványának ajánljuk fel a gyógyítás fejlesztéséhez. A kulturális és sport rendezvények mellett helyet kapnak a hallgatók szórakozását és kikapcsolódását is biztosító események is. Régi hagyományoknak megfelelően a HÖK szervezi a gólyabált, a medikus kupát, a SZAHE Napokat és a gólyatábort.

Ha kedvet kaptál a Hallgatói Önkormányzat munkájához és Te is szeretnél a csapatunk része lenni, keress minket és csatlakozz hozzánk!

Bármilyen felmerülő probléma esetén bizalommal fordulj hozzánk, igyekszünk minden helyzetre megoldást találni, legyen az tanulmányi, családi vagy bármi más!

Bálind Eta

ÁOK HÖK Elnök

GYTK HÖK KÖSZÖNTŐ

Kedves Gólyák!

Először is szeretnék gratulálni a sikeres felvételihez, mellyel egy hatalmas család tagjaivá váltatok.

Tordai Henrietta vagyok, a Gyógyszerésztudományi Kar Hallgatói Önkormányzatának elnöke. Visszatekintve erre a pár évre, amióta én itt tanulok, kijelenthetem, hogy a legjobb várost és egyetemet választottátok az elkövetkezendő időszakra. A képzés színvonala és elismertsége mind orvos, fogorvos és gyógyszerész karon kiemelkedő és az itt megszerzett diploma nemzetközileg nagy megbecsülésnek örvend. Arról pedig mi, a HÖK gondoskodunk, hogy a szürke hétköznapok ne legyenek olyan szürkék, és minél zökkenőmentesebbek legyenek tanulmányaitok.

A Hallgatói Önkormányzat nagyon sokféle feladatot lát el, és próbál ott segíteni, ahol csak tud. Az ötfős testület minden tagja saját bizottságot vezet. A két alelnöki pozíciót Barna Ferenc és Bukovszki András tölti be. A HÖK iroda vezetéséért és a kultúrbizottságért Schrott Alexandra és Hajagos Gergely felelősek. Hatalmas köszönet illeti Hoffmann Annát, elődömet, akitől rengeteg jó tanácsot, útmutatást kap a csapat a mai napig, és akihez bármikor bizalommal fordulhatunk.

A bizottságok között van olyan, ami tanulmányi ügyekkel, van, ami hallgatókat érintő egyéb ügyekkel foglalkozik és van olyan is, aminek a rendezvények szervezése a fő profilja. Ehhez nagy részben hozzájárul a három kar közös szervezésében működő Szent-Györgyi Albert Hallgatói Egyesület. (SZAHE)

A SZAHE és a kari HÖK-ök rendezvényszervezői minden hétre igyekeznek legalább egy SZOTE-s programot szervezni. Vannak nagyobb programjaink, mint a Gólyatábor, a külön Nektek szóló Gólya Startnap, ami mindig az iskolakezdést megelőző vasárnap van. Ekkor bemutatjuk nektek Szegedet és nyújtunk egy kis segítséget az első hetekre, hogy könnyebben boldoguljatok. Emellett októberben van a Gólyabogrács, majd a Szent-Györgyi Albert Hallgatói Napok, a SZOTE Gólyabál és még hosszan tudnám sorolni a fontosabb rendezvényeinket.

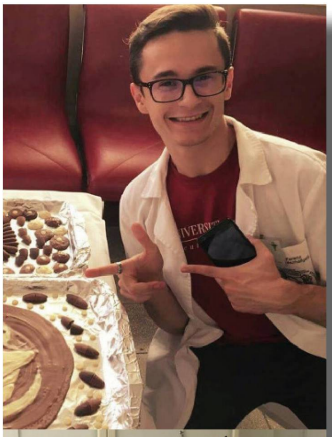
Hirtelen rengeteg információt kaptok, próbál mindenki tanácsot adni az előttetek álló kemény és mozgalmas évekhez. Az én első tanácsom Nektek, hogy élvezzétek ki ezt a pár napot, szerezzetek maradandó élményeket, barátokat, a többivel ráértek később is foglalkozni. Ha bármi kérdésetek lenne, forduljatok hozzánk bátran.

A GYTK HÖK testülete nevében kívánok Nektek felejthetetlen pillanatokat és jó szórakozást!

Tordai Henrietta

GYTK HÖK Elnök

Barna Ferenc:



Sziasztok!

Barna Feri vagyok, negyedéves gyógyszerészhallgató, a GYTK HÖK általános alelnöke, a Szemi Koli Diákbizottságának elnöke és a Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesületének szegedi marketing koordinátora. Továbbá a Gyógyszertechnológiai és Gyógyszerfelügyeleti Intézetben vagyok TDK hallgató és demonstrátor. Nyugodtan keressetek bármiféle kérdéssel, illetve ha érdekelnek, hogy milyen lehetőségeid vannak már hallgatóként, tudod, kit keress.

Alig várom, hogy bulizzunk egy fergetegeset Akalin!

Bukovszki András:

Bukovszki András, alias Buko vagyok, IV. éves gyógyszerészhallgató. Egyetemi éveim szerves részét képezi a GYTK HÖK, így jelenleg a gazdasági alelnöki pozíciót töltöm be. Ezúton szeretnék gratulálni a sikeres felvételitekhez, most jön majd a neheze. Természetesen az egyetemi évek nem kizárólag arról szólnak majd, hogy remek szakemberekké váljatok, hanem hogy megtaláljátok az egyensúlyt a buli és a tanulás között. Mi egész évben azon leszünk, hogy minél több és változatosabb programon, eseményen vehessetek részt. Reméljük, hogy csak jó emlékekkel (ha lesznek) távoztok majd Akaliról. Ne feledjétek, mostantól Ti is Gorillák vagytok!

Schrott Alexandra:

Sziasztok! Schrott Alexandra vagyok. Lajosmizséről érkeztem a Gyógyszerésztudományi Karra, amit 2016-ban kezdtem meg. A Hallgatói Önkormányzat irodavezetői pozícióját töltöm be jelenleg, így a Semmelweis Kollégium alagsorában sokszor összefuthattok majd velem, és bármikor fordulhattok hozzám segítségért. De ez még szerencsére odébb van! Első körben hadd gratuláljak Nektek a sikeres felvételihez! Most viszont, hogy itt vagytok, remélem, minél hamarabb megismerhetlek Titeket, és a GT-ben csaphatunk egy fergeteges bulit! Hozzatok magatokkal minél több jókedvet és adjátok át magatokat a SZOTE életérzésnek!

Hajagos Gergely:

Sziasztok, újdonsült gólyák, szeretettel üdvözöllek titeket a SZOTE-n! Hajagos Gergely vagyok, immáron harmadéves gyógyszerészhallgató, a GYTK HÖK kultúrreferense. Elsődleges feladatom ezáltal, hogy egyetemi éveiteket a legkülönfélébb programokkal felejthetetlenné tegyem, és biztosak is lehettek benne, hogy ennek a legjobb tudásom szerint eleget teszek majd. Mire ezt olvassátok remélhetőleg minél többetekkel beszéltem már, hiszen imádok új embereket megismerni.

Remek alkalom a Gólyatábor, hogy kiengedjétek a gőzt, mert ezután minden erőtökre szükségetek lesz az egyetem által elétek állított kihívások legyőzésében. Viszont egyelőre erről még kár is beszélni, hiszen tudjátok, itt vagytok, úgyhogy most csak egyetlen dolgotok van: jól érezni magatokat!

FOK HÖK KÖSZÖNTŐ

Kedves Gólyák!

Legelőször szeretnék gratulálni nektek a sikeres felvételitekhez és egyúttal köszöntök mindenkit a Szegedi Tudományegyetem Fogorvostudományi Karán. Azt bizton állíthatom, hogy életetek legszebb, legkalandosabb 5 éve előtt álltok. Ezt az augusztusi Gólyatábor is bizonyítja majd számotokra, ahol új kapcsolatokra, barátokra, élményekre tehettek szert és kis ízelítőt kaptok a SZOTE-s életből.

A Fogorvostudományi Kar 2007 – ben vált önállóvá, ekkor vált szét az Általános Orvostudományi Kartól, így már 8 éve a 12 SZTE Kar egyike vagyunk. Nagyon szép szakmát választottatok, amelyhez azonban néha göröngyös és megterhelő út vezet, de higgyétek el, a tanulás és a kitartás meghozza majd a gyümölcsét, minden csepp erőfeszítés megéri. A tanulás és az előadások tömkelege mellett a Hallgatói Önkormányzatunk az ÁOK-val és GYTK-val közösen működő Szent-Györgyi Albert Hallgatói Egyesülettel közösen gondoskodik az állandó programokról, amelyek keretében jobban megismerhetitek hallgatótársaitokat és Szegedet is.

A HÖK szintén 2007-ben kezdte meg önálló tevékenységét, saját testülettel. Mostanra sikerült egy stabil és erős csapatot felépítenünk. Fő feladatunk, mint minden kari HÖK - nek a hallgatók képviselete, segítése, kari bulik megszervezése. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy ezek mellett nekünk van egy plusz tevékenységünk, a fogászati szűrés, így a jövőbeli szakmánkat már diákkorunkban is tudjuk gyakorolni. Tanulmányaink során olyan hagyományos programokon veszünk részt, amelyek nélkül nem lenne FOK a FOK. Ilyen a „Fogászavató", ahol a gólyákat felavatjuk, a „Fogász felező", ahol a harmadéveseinket ünnepeljük, hogy már túl vannak a tanulmányaik felén, az MFHE találkozó, ami Magyar Fogorvostanhallgatók Egyesületének találkozója, az International Dental Students Meeting, ahol ápoljuk a külföldi és magyar kapcsolatokat és végül, de nem utolsó sorban a „Fogászbúcsú". Itt búcsúztatjuk el az ötödéveseket. Persze a SZOTE-s rendezvényeken is szép számban részt veszünk.

Üléseinket heti gyakorisággal tartjuk, ahová bárki csatlakozhat. Szeretettel várunk mindenkit, akit érdekel a programok szervezése, a hallgatói élet felpezsdítése, a hallgató társainak képviselete és persze egy jó csapathoz való tartozás. Sikeres egyetemi éveket és kellemes időtöltést kívánok a Gólyatáborban.

Bokor Dániel Arnold

FOK HÖK Elnök

Th1

PULZUS-SPIRITUS BEMUTATKOZÓ

Kedves Elsőévesek!
Mint sokan előttem, én is köszöntelek titeket az egyetemen és gratulálok áldozatos munkátok eredményéhez: a felvételetekhez. Nagy változás belecsöppeni a felsőoktatásba, azonban számos szervezet működik, hogy életeteket színesebbé, tanulmányaitokat könnyebbé tegye. Gólyaszámunkban bemutatkoznak a kari hallgatói önkormányzatok, a SZAHE és SZOE is, mindegyik szerves részét képezi majd egyetemi életeteknek. Ezúton engedjétek meg, hogy magunkat is bemutassam Nektek egy rövid írásban.

A Pulzus-Spiritus diákújság idén 20 éve működik, hogy tájékoztasson, szórakoztasson Benneteket a szorgalmi időszakban. Az ÁOK-FOK-GYTK karok közös lapja félévente kétszer jelenik meg, papíralapon és online is elérhető. Online felületünk: https://issuu.com/pulzus-spiritus itt régebbi számaink is olvashatóak és az újak is ide kerülnek fel. Emellett időszakosan rendezünk eseményeket, hirdettünk már írói pályázatot, segédkeztünk a TDK kiadvány szerkesztésében, továbbá az ÁOK honlapján is megjelennek írásaink.

Szívesen várunk bárkit köreinkben, aki szeretne egy összetartó közösséghez tartozni, aki érez affinitást az újságírás- vagy szerkesztés iránt. Minden érdeklődőt szívesen várunk, nem kell előzetes tapasztalat, hiszen sokan csatlakozásuk után választottak érdeklődési kört és tanulták ki annak fortélyait.

Rengeteg féle lehetőség adódik nálunk:

• természetesen cikkek írása – aktuális programokról, bármilyen orvosi/fogorvosi/gyógyszerész vonatkozásban (tanulás, kutatás, csereprogram, saját tapasztalatok), szegedi szabadidős programokról és helyekről, érdekes hobbikról, de akad ugyanennyi elvont és humoros írás, novella és vers is

• interjúkészítés – kiemelkedő oktatókkal és diákokkal, továbbá a JATE klubban fellépő zenekarokkal is készülnek (pl.: 30y, Magashegyi Underground)

• olvasószerkesztés – grammar nazik előnyben, a megjelenő írások átnézését jelenti, elgépelést, helyesírási-, fogalmazási-, központozási hibákat javítva

• tördelés – a varázslat itt történik, az újság végleges külsejét a tördelők által nyeri el

• grafika – borítóink általában saját rajzok, fotók, továbbá a cikkekhez is készülnek illusztrációk

Hetente tartunk gyűléseket az Apáthy István Kollégiumban lévő szerkesztőségünkben, melynek pontos ideje az első hetekben dől majd el (további információért kövesd a Facebook oldalunkat). Ha csatlakoznál, kérdésed vagy az újsággal kapcsolatos észrevételed van, elérhetsz minket facebookon (Pulzus Spiritus Online) vagy e-mailben: pulzusspiritus@gmail.com, továbbá engem is lehet keresni Facebookon vagy személyesen.

Mindenkit bátorítok, hogy tanulmányai alatt vállaljon közösségi munkát, akár több szervezetnél is, hiszen rengeteget gazdagodhattok általa. Számos új ismerőst, hasznos tapasztalatokat, nagyobb belelátást szerezhettek a hallgatói élet égető problémáiba. Az elkövetkező évekhez kitartást és sok sikert kívánok Nektek!

Szabó Vanda

Pulzus-Spiritus főszerkesztő

SZAHE KÖSZÖNTŐ

Kedves Elsőévesek!

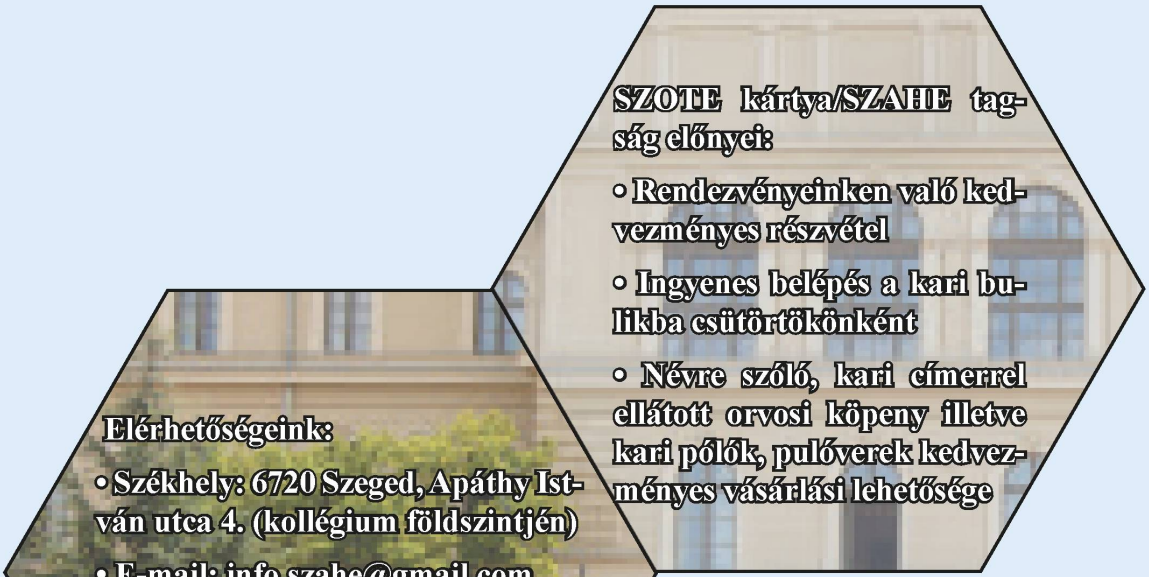
Először is szeretném megragadni az alkalmat a saját, illetve a Szent-Györgyi Hallgatói Egyesület nevében is, hogy gratuláljak mindenkinek a sikeres felvételihez! Tudom, hogy kemény munka vezetett ehhez az eredményhez, és remélem, életetek legszebb évei előtt álltok, amelyet már a Gólyatáborban megkezdtetek. Szeptembertől egy új kalandban lesz részetek, megtapasztaljátok milyen is egyetemistának lenni. Úgy gondolom, hogy a legjobb egyetemet választottátok, és hamar megszeretitek mind az SZTE-t, mind Szegedet. A város és az egyetem számos lehetőséget nyújt számotokra a kikapcsolódásra, melyhez a SZAHE is hozzájárul az általa szervezett programokkal.

A fergeteges szórakozás közben csupán néhány percig rabolva a figyelmeteket, röviden összefoglalnám a Szent-Györgyi Albert Hallgatói Egyesület (azaz SZAHE) tevékenységét, mely a SZOTE-s hallgatói élet fontos szereplője.

A Hallgatói Önkormányzatokkal (ÁOK HÖK, FOK HÖK, GYTK HÖK) együttműködve igyekszünk minél több színt hozni a (nagyon sok) tanulással terhes szürke hétköznapokba. Különös nagy gonddal odafigyelve rátok, hogy az otthontól való eltávolodás, az új közösségbe való beilleszkedés a lehető leggördülékenyebben mehessen. Számos kulturális, sport és szabadidős rendezvényt biztosítunk a számotokra, melyeket igyekszünk úgy összeállítani, hogy minden hétre jusson minimum egy szórakozási lehetőség. Ezek között vannak kisebb programok is, mint például a SZOTE bulik, ahol a hallgatótársaitokkal együtt bulizhattok, vagy a Food Fest & Zenei Est, illetve vannak a nagy rendezvények, amik közül kiemelném a Szegedi Tudományegyetem egyik legnívósabb bálját a SZOTE Gólyabált és a Medikus Kupát, amely során a négy orvosi egyetem (SZOTE, DOTE, POTE, SOTE) hallgatói mérkőznek meg egymással különböző sportágakban.

Ezen kívül figyelmetekbe ajánlom a Gólya Start Napot, melyen hasznos információkat kaphattok az egyetem elkezdéséhez, és újra találkozhattok hallgatótársaitokkal.

Egyesületünk tagjainak SZOTE Kártyát biztosít, melynek birtokában kedvezményesen vehetnek részt valamennyi eseményen, valamint vehetik igénybe egyéb szolgáltatásainkat.

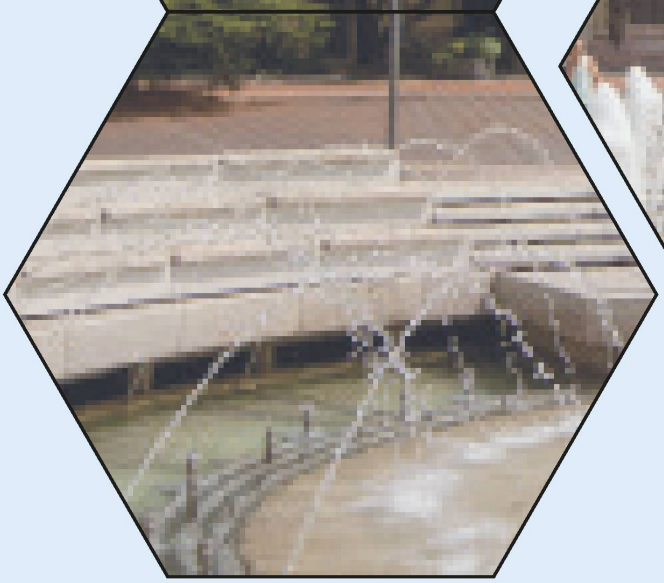


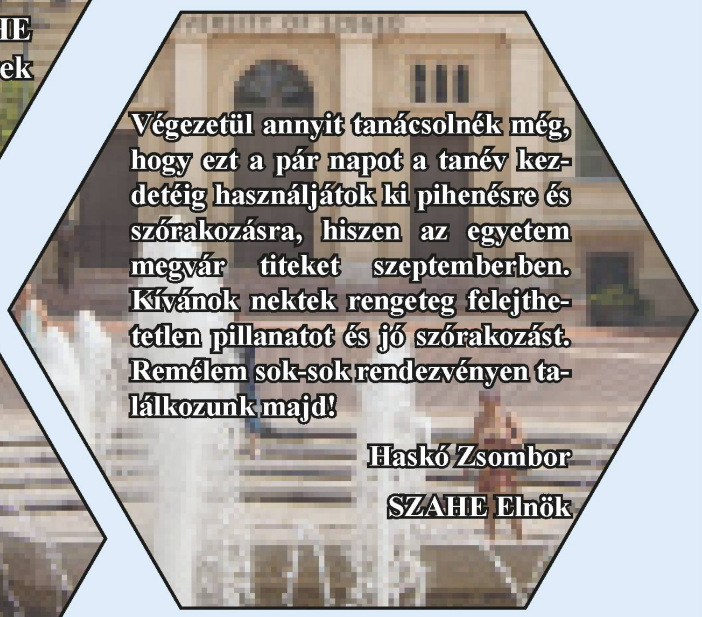
SZOTE kártya/SZAHE tagság előnyei:

- Rendezvényeinken való kedvezményes részvétel
- Ingyenes belépés a kari bulikba csütörtökönként
- Névre szóló, kari címerrel ellátott orvosi köpeny illetve kari pólók, pulóverek kedvezményes vásárlási lehetősége

Elérhetőségeink:

- Székhely: 6720 Szeged, Apáthy István utca 4. (kollégium földszintjén)
- E-mail: info.szahe@gmail.com
- FB.: www.facebook.com/SZAHE (lájkolj minket a legfrissebb hírek és lehetőségekért!)





Végezetül annyit tanácsolnék még, hogy ezt a pár napot a tanév kezdetéig használjátok ki pihenésre és szórakozásra, hiszen az egyetem megvár titeket szeptemberben. Kívánok nektek rengeteg felejthetetlen pillanatot és jó szórakozást. Remélem sok-sok rendezvényen találkozunk majd!

Haskó Zsombor

SZAHE Elnök

SZOE BEMUTATKOZÓ

*A Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége (**MOSZ, korábban MOE**) elsősorban a magyar medikusok érdekében, 1983-ban alapított, közhasznú, társadalmi szervezet. Az új Civil Törvénynek megfelelve a **Szegedi Orvostanhallgatók Egyesülete (SZOE)** teljes jogú tagja a Magyar Orvostanhallgatók Szövetségének (MOSZ, angolul: Hungarian Medical Students' International Relations Committee – HuMSIRC) és az Orvostanhallgató Egyesületek Nemzetközi Szövetségének (IFMSA), mely a világ legnagyobb hallgatói-szakmai szervezete.*

Egyesületünk célja, fő tevékenységei:

• Hozzájárulni széleskörű, modern szemléletű, már a pályájuk kezdetén értékes hazai és nemzetközi tapasztalatokkal rendelkező orvosok képzéséhez, a magyar egészségügy színvonalának emelése érdekében.

• Szoros kapcsolatot kiépíteni az elmélet és a gyakorlat között, különös tekintettel az alapellátás és a megelőzés területén.

• Tevékenyen részt venni minél szélesebb körű nemzetközi együttműködés kialakításában.

• Támogatni, ösztönözni az orvostanhallgatók nyelvtudását, és lehetőséget biztosítani a nyelv gyakorlására, hangsúlyozottan szakmai témákban, hazai és nemzetközi fórumokon.

• Lehetőséget biztosítani elméleti és kutatómunkával foglalkozó hallgatók tudományos tapasztalatcseréjére, hazai és nemzetközi szinten egyaránt.

• Igényt kialakítani a felnövekvő orvos generációban magasabb színvonalú, hazai és nemzetközi ismereteket szintetizáló egészségügyi ellátás iránt.

• Kapcsolatot tartani más szakmai és nem szakmai diákszervezetekkel hazánkban és az egész világon.

• Az egészségközpontú, az egészséges életmódot a középpontba állító életszemléletet elterjeszteni, a betegségeket megelőzni.

• Szociális és egészségügyi okból hátrányos helyzetű emberek felzárkózásának elősegítése.

Egészségfejlesztő, egészségnevelő programjaink sokrétűek. Az SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézetével és az SZTE ÁOK Népegészségtan Intézetével együttműködve felkészült orvostanhallgatóink tartanak szexuális felvilágosító, alkohol, dohányzás-, és drogellenes, valamint tumor prevenciós előadásokat általános és középiskolákban évente körülbelül 150 alkalommal. Elsősegélynyújtást oktatunk számos Dél-alföldi régióban lévő középiskolában, valamint rendezvényeinken.

Lehetőséget biztosítunk arra, hogy magyar medikusok külföldön, külföldi hallgatók pedig hazánkban tölthessék szakmai gyakorlatukat, kutatásaikat. Hallgatóink részt vehetnek négyhetes cseregyakorlatokon, tudományos csereprogramon, az Európai Unió által létrehozott ERASMUS programban, illetve a „Medizinstudenten ohne Grenzen" elnevezésű osztrák cseregyakorlat programban és az IFMSA cseregyakorlatain keresztül. Lehetőség nyílik arra, hogy Szegedről évente mintegy 100 medikus a világ mintegy 50 országában szerezzen szakmai tapasztalatot, fejlessze nyelvtudását. A hozzánk érkező medikusok szállásának és étkeztetésének biztosítása szintén az egyesületünk feladatai közé tartozik.

IFMSA
International Federation of Medical Students' Associations

A decemberi AIDS Világnapon is szervezünk programokat, valamint hagyományteremtő céllal Füstmentes- és Diabetes Napokat is rendezünk fiataloknak. 2006-ban indult programunk a Teddy Maci Kórház, mely a legkisebbekhez szól. Játékos formában, szórakoztató módon próbálja az egészséges életmódot, illetve az orvosi tevékenységet megismertetni az óvodásokkal. Minden évben megrendezzük a Teddy Maci Napot is. Mediwell csapatunk pedig az orvostanhallgatók mentális egészségét hivatott megóvni és fenntartani.

Nagyon várjuk az elsőéves hallgatóinkat is, hogy mihamarabb csatlakozzanak programjainkhoz. Részletesen hallhattok Egyesületünk szervezeti felépítéséről, működéséről, az egészségnevelői rendszerbe való bekapcsolódás alapfeltételeiről és a cseregyakorlatok részleteiről a szeptember hónapban megrendezésre kerülő SZOEsten.

APÁTHY - HITVALLÁS, CSALÁD, ÉLETÉRZÉS

Mindegy, hogy voltál-e már korábban koleszos, vagy tapasztalatlanul és félve hagyod el a kényelmes barlangod, hogy ijesztő, idegen emberek széttéphessenek – legyél nyitott és egy teljesen új világ nyílik meg előtted! Persze ez igaz az életre vagy az egyetemi létre, mégis a koleszosoknak egy kimondatlan, szoros köteléke alakul ki az évek során. Felbecsülhetetlen, mikor meglátsz valakit az utcán apáthys egyenpólóban, vagy egy buliban rájössz, hogy a legújabb ivócimborád végig két szinttel alattad lakott.

Egy albérletben jó esetben van saját kuckód, nálunk azonban két másik emberrel osztozhatsz egy tágas, napfényárasztotta, kényelmes szobán. Mit szoba? Apartman! Találsz benne ágyat (hiszen a te kényelmed a legfontosabb számunkra), rengeteg szekrényt, hűtőt és nem elhanyagolható a saját fürdőszoba. Bár igaz, hogy más koleszokban bizonyíthatóan közelebb hozza az embereket egymás pucér valójának megtekintése (szintenkénti vizesblokkokban) azonban ne csüggedj! Ha mégis hiányolod az ismerkedés ezen formáját senki nem akadályoz meg benne, legalább is ha nem látnak meg…

Azonban ne álljunk meg a luxuscikkek felsorolásában, kollégiumunk egyebet is ajánlhat neked: a szintenkénti konyhákban találhatsz tűzhelyet, mikrót, egyes helyeken kávéfőzőt vagy szendvicssütőt (ha kérsz az év eleji beköltözéskor, még egy konyhai szekrényt is kaphatsz; bár egy fondükészlet nem fér el benne, mégis megkönnyíti a pakolást/főzést). Mosókonyháink is vannak, ahol a gépek a portán vásárolható zsetonokkal működnek. Minden szinten ki van alakítva egy fotelos, tv-vel ellátott közterület, ha már megszoktad az új biomot, gyere ki ide és ismerkedj az emberekkel!

Nem vagyunk pusztán materialisták, a számos eddig felsorolt anyagi cikk mellett életre szóló barátságokat, akár szerelmet is ajánlunk neked! Hiszen a beszélgetéskezdő téma megvan: a kolesz, az egyetem, Szeged. Ha valóban nyitott vagy (amire már felhívtam figyelmed), megtalálhatod legeszelősebb partytársad, legokosabb tanulótársad, a barátot, akit mindig lehúzhatsz kajával, vagy azt, aki mindig meghallgatja a bajaidat. Ez nem általánosítás, hiszen annyi-

an lakunk egy helyen és mindannyian különbözünk, ha keresel, találsz. Felejthetetlen élményeket kapsz a kollégium saját gólyatáBORában; például egy lehorzsolt fenék és egy diadalittas vigyor a folyosó végigcsúszása után, a híres lépcsőfutás végrehajtása utáni mámor (melyhez ajándék róka jár), megtanulni nem szégyellni Szeged utcáin üvöltve és énekelve végig vonulni… és még sok minden, amit remélem, tapasztalsz majd. De ne felejtsük el a kolesz bajnokságot (a szintek küzdenek egymással) vagy a szintbulikat sem, de egy szürke hétköznap is felejthetetlen lehet egy kanna Ezerjótm és néhány jóbarát társaságában.

Összességében csak ajánlani tudom, hogy szegedi egyetemistaként kollégiumban lakj; és miért ne lehetne az Apáthyban?

Néhány tipp:

• LAVÓR. Év elején választhatsz, hogy kérsz-e ágyneműt, konyhaszekrényt stb. és kérhetsz lavórt. Ez jól jön mosáskor és egyéb… alkalmakkor…

• A portán véges számú szárító kérhető, általában erre rögtön lecsapnak, hamar elfogy.

• Tanuló –halogatásra hajlamos emberkéknek főleg!!4! Belépsz a fehérre festett, asztalokkal telepakolt terembe. Szinte mindenhol ülnek (ja, igen, szék is van), teljes csönd a lapok surrogásán, a tollak sercenésén, esetleg laptopba pötyögésen kívül. Őszintén szólva: rohadt inspiráló. Itt kevesebb dolog vonja el a figyelmed és a többi ember valahogy ösztönöz. „Basszus, ha ők megcsinálják, hogy órákig tanulnak és koncentrálnak, én is meg tudom!" Sőt, itt is tudsz barátságokat kötni és nem utolsó sorban a felsőbb évesek bölcsessége (na jó, meg persze ők is) a barátod. Ők persze imádnak beszélni a régmúlt idők szenvedéseiről, kérdezz bátran.

• Ha rossz alvó vagy: füldugó, hiszen mellettünk a Dóm (legalább mindig hallod hány óra van…MINDIG), alsó, utcára néző szinteken pedig a villamos fog kelteni. A Vitrin (vendéglátó ipari egység) is mellettünk van, főleg nyáron szeretik a hangos zenét - na mi van nyáron? hát peersze, hogy a vizsgaidőszak -, plusz kiküszöbölhetetlen a partyállatok folyamatos üvöltése, harci kiáltása.

• Persze a végén a legfontosabb: a kaja és a pia a leginkább fogyó eszközök, így próbálj meg minél többet inni és minél kevesebbet enni - az egyetemisták 98%-ánál bevált módszer.

Smiley

~~Jancsó Hotel**** & Spa~~
Id. Jancsó Miklós Kollégium

„Aki egy fát elültetett, s megölt egy kígyót, már nem élt hiába."

Elgondolkodtatóan hangzik? Netán barbárul? Egyáltalán van bármi értelme? Akárhogyan is viszonyulsz ehhez a rövidke idézethez, ha gólyaként a Semmelweis utca 7. szám elé visznek a szárnyaid, újdonsült Jancsósként ezzel a bölcselettel a kollégium falán nap mint nap találkozni fogsz.

Immár harmadik évemet kezdem meg itt hotellakóként kollégistaként, és számos oka van annak, hogy ezen miért nem lenne szívem változtatni.

Ugyan a frissen beköltözöttek számára a vonzó tényezők listája feltehetőleg nem a közös WC-ben, közös zuhanyban és a lift hiányában merül ki, később azonban pálfordulat-szerűen elképzelhetetlen lesz ezek nélkül a Jancsós-lét. Ennek nyilvánvalóan a legfőbb oka ezek közösségformáló ereje. Bizony, a zuhany előtti sorbanállás közben is születhetnek tartalmas párbeszédek, és a folyosó két ellentétes oldalán lakók közötti elmélyült barátságok is. Ahogyan akkor, amikor a bőröndödet segít valaki felcipelni a negyedik emeletre, még akkor is, ha az illetőnek éppen semmi dolga arra, és mindössze a puszta jó szíve vezérli. (És igen, egy nyilvános retyónak is lehet közösségformáló ereje, don't judge me.)

Természetesen kellemesebb helyzetek is biztosítják a társaság összekovácsolódását, ahol néha (hihi) az alkohol is kisebb-nagyobb szerepet kap. Ezek kialakulhatnak spontán, egy laza folyosóvégi borozás-vízipipázás formájában, vagy egy-egy megszervezett szintbuli alkalmával. Az utóbbi keretein belül arra is lehetőség adódik, hogy összemérjük tudásunkat másokkal a póker, a csocsó és a sör/fröccspong tudományában. Amennyiben pedig az időjárás is úgy akarja, akkor előfordulhat, hogy az épület udvarán sütögetéssel és egy felállítható medencében csobbanással folytatódik az este. Az udvart persze hidegben sem hanyagoljuk el, hiszen itt kerül megrendezésre február-március táján a Jancsós disznóvágás.

Oké, nem szabad elfelejteni, miért is költöztünk be eddig, és miért fognak ezután is csatlakozni valamennyien. A jó társaság nehéz időkben is támaszt nyújt, és szolidaritást vállal. Segít, ahol csak tud, de főleg csak megértő tekintettel nyugtázza a másik felé, hogy ez egy ilyen időszak. A vizsgaidőszak. És természetesen a szorgalmi időszak nagy része is az előrelátó hallgatók esetében. Az egyes szintek központi

részén elhelyezkedő tanulószobák kiváló helyszínként szolgálnak a csoportos szenvedésre, de akik ezt frusztrálónak találják, azok kis szerencsével a saját szobájukban is nyugodt környezetre lelhetnek, három sorstársukkal együtt.

A szobák berendezése elsőre furcsának tűnhet a középen éktelenkedő hatalmas doboz miatt, amely a „röntgen" becenévre hallgat. Ebben található a mosdókagyló, illetve ide van beépítve a négy szekrény és egy égig érő polcsor is. A tároló funkción kívül a „röntgennek" fontos szerepe van a lakók apró személyes légkörének kialakításában, habár a teljes elszeparálódás lehetetlen, de mégis teremt némi magánszférát, ami tanulás közben egy négyfős szobában létfontosságú. Annak, hogy négyen laknak együtt, viszont rengeteg előnye is van, hiszen így például egy háromszemélyes szobával ellentétben, könnyen elkerülhető, hogy két ember összefogjon, és kiutálja a harmadikat. Nálunk már hárman fognak össze egy ellen, hát nem sokkal kényelmesebb? (Bocsi, vicceltem, ilyenről szó sincs, természetesen.)

Aki a lépcsőzésen kívül további testmozgásra vágyik, annak sem kell túlságosan messzire mennie, elég a földszintig, ahol jól felszerelt konditeremben vezetheti le a feszültséget. Vagy futhat az órára. Ez is elég gyakran alkalmazott sport, bár szerencsére a későn indulóknak is elég a kocogás, a Dóm tér ugyanis sétával 10 percen belül megközelíthető.

Végül pedig a földszinten található még a büfé, amely vizsgaidőszak alatt is nyitva van, így az összes Gucci-táskával a szemed alatt, papucsban és köntösben is le tudsz slattyogni a napi éltető fornetti- és koffeinmennyiségért. (És ez egy áldás tud lenni.)

Jancsósnak lenni számomra egy életre szóló élmény, és ezt annak köszönhetem, hogy ugyanezt érzem másokon, és ugyanezt az életérzést őszintén tovább tudjuk adni a gólyáknak és az összes újdonsült lakónak, aki egy szerető közösség tagjává akar válni.

Várunk mindenkit szeretettel! Oh, és persze JANCSÓ OLLÉ!

~ Débée

Gólyaszám 2018

SUCH AKCIÓ!
SO SEMMELWEIS!

Esett már meg Önnel, Kedves Olvasó, hogy elindult a kisboltba és fél úton valami felismerésféle nyilallt bele addig tejen és kenyéren járó tudatába? Talán nem zárta el a gázt? Talán nem engedte ki a kutyát? Talán most ébred rá, hogy nincs is kutyája? Vagy…most ébredt rá, hogy nem is a kisboltba megy, hanem éppen Szegeden van és első éves gyógyszerészhallgató, akinek még nincs hol laknia? Mindannyiunkkal előfordulhat ez a hirtelen támadt, frusztráló szituáció, de szerencsére pont Önöknek szól egyszeri és megismételhetetlen ajánlatom.

Hadd mutassam be a Semmelweis Kollégiumot, röviden Szemit. Ez az 50 éve vadonatúj termékünk csak arra vár, hogy az Ön igényeit kielégítse. A hegymászás szerelmese? Akkor csak ajánlhatom Önnek a Kollégium 3 emeletét. Kezdőknek szabad kezes, haladóknak hátizsákos, profiknak beköltözős-bőröndös élménytúra biztosított a 3 közül bármelyik emeletre a Szemi-csomag részeként. Ám azoknak sem kell más lehetőség után nézniük, akik a barlangászat felé kacsintgatnak, itt van ugyanis a korszakalkotó alagsor. A vállalkozó kedvűek felfedezhetik a konditermet, a bőröndszobát, a biciklitárolót, vagy akár a volt Medica klubot, ahol időnként vetítenek filmeket.

Bizony, egy (volt) saját klub, olyan, mint amiben golfozni, szivarozni, meg hajókázni szoktak az emberek, mindössze golf, szivar és hajók nélkül. De kinek is kellene ez a sok fölösleges extra, mikor termékünket ezek nélkül is teljes mértékben az Ön igényeire szabtuk. Nem hiszi? Disco! Sörpong! Activity party! Sörpong! Közös Trónok harca vetítés! Sörpong! Sima pingpong! Végül, de nem utolsó sorban sörpong! Mint egy pingpong meccs, csak feljavítva: sörrel. És mit ne javítana fel a sör?

De mi a baj? Mintha aggodalmat látnék az arcokon. Ne, ne is mondják, látom a gondolatukat: Treff hármas. Nem, zöld ász. Illetve nem. Arra gondolnak, kivel fogom én ezt a rengeteg élményt átélni? Hadd űzzem el aggodalmukat, hisz mi mindenre gondoltunk. Szobáját nem egy, nem kettő, hanem egyenesen három új barát jelölttel oszthatja meg. Ez a szám pedig éppen optimális teszem azt egy sörpong meccshez. Vagy máshoz. Hallgathatnak például zenét, hisz a Szemi csomag tartalmazza a világ összes zenéjét. Illetve technikailag egy internet hozzáférést és egy kábeltévé előfizetést, de a kettő egy és ugyan az. És mint ahogy a zenének, az étkezésnek is csak saját kreativitásuk szab határt: Egy egyszerű omlettre vágyik? Elkészítheti konyhánk szintenkénti 2, azaz két különálló tűzhelyén, de akár az újabb kettő, azaz együtt már négy mikróban is. Inkább szarvasgombás pesztóban pácolt kacsacombot enne fürjtojás ágyon? Semmi akadálya, ahhoz is biztosítunk mindent. A hozzávalókat nem, de minden mást igen, hisz jelszavunk: mindent az önmegvalósításért.

Leizzadt esetleg a tűzhely mellett? Mit szólna egy frissítő zuhanyhoz a szintenként szintén megtalálható, külön ezen igények kielégítésére felszerelt vizes blokkokhoz? Csábítóan hangzik a nemenkénti 4-4 hely, ugye? Szinte a hét minden napján új helyet próbálhat ki a testi és szellemi megtisztuláshoz, hogy aztán újult erővel vethesse bele magát az élményekbe. És micsoda élmények ezek: szintfőzés, bográcsozás, vagy spontán bulik, azaz étel és ital, rogyásig. És ha elfáradt, menedéket nyújt a két tanuló szoba csendje és nyugalma, hogy belemélyedhessen mindabba, amit hivatásul választott, és ami érdeklődéssel tölti el. Ezen légkondicionált helységek üde oázisok, de ha szellemi fejlődése virtuális eszközöket is igényelne, problémája így sem marad megoldatlan: a mindenkinek alanyi jogon járó internetkapcsolat mellé a Szemi első emelete még egy számítógéptermet is az Önök rendelkezésére bocsát. Szeretne máshol nem hozzáférhető, tudományos adatbázisokat böngészni? Gépterem! Szeretne két dolgos hét közt játékkal kikapcsolódni barátai társaságában? Gépterem! Szeretne mindenkit zavarba ejtő, bizarr honlapokon szörfölni, amiknek címében gyakran szerepel a polip és a pohár? Azt talán mégse itt, de egyébként: Gépterem!

Látom a szemükön, hogy már nem hiszik, tudunk-e még ennél is többet kínálni, de jelszavunk: sose becsüljék alá cégünket. A Szemi maga ugyanis mértani pontossággal Szeged legjobb helyén lett elhelyezve. Arra már szinte fel sem kell hívnom a figyelmet, hogy épp a város szívében lévő épületről beszélünk, de arra azért mégis kitérnék, hogy épp az Önök lába alatt helyezkedik el a földszinten üzemelő SZOTE Ételbár, vagy hogy a Kollégium „hátsó kertjében” bújik meg a Pulzus kávézó, természetesen nem csak kávéval felszerelkezve. És ha attól rettegnek, hogy ezek után endorfinmérgezés fenyegeti Önöket, attól sem kell félniük, hisz az épület szomszédja maga az Új Klinika. És még mindig lehet fokozni: troli megálló a bejárattal szemben, villamosmegálló a szomszéd téren és a kar épülete 10, azaz tíz perc sétára sincs. Ennyi idő még egy tisztességes tea elkészítésére sem lenne elég, de arra igen, hogy ajtótól ajtóig megjárja az utat valamelyik előadására. És akkor kényelmes sétáról beszéltünk, még szóba sem jött a „haladni kéne” séta, sem a kocogás. Tíz. Perc. Séta.

És ha már címszavak, hadd szedjem össze Önöknek még egyszer, mi vár a Szemiben:

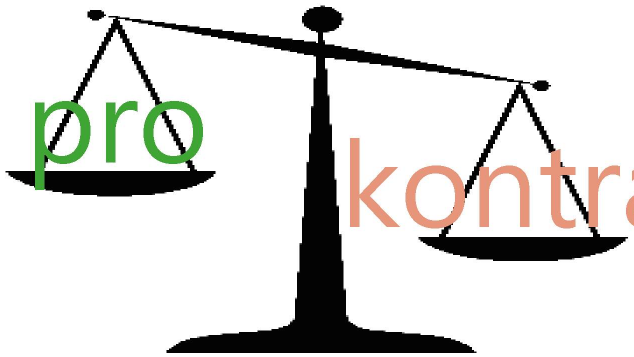
Medica. Buli. Kondi terem. Bicikli tároló. Három barátságos* szobatárs (*a szobatársak minőségéért nem vállalunk felelősséget, mindazonáltal csere lehetőségét fenntartjuk). Sörpong. Gépterem. Légkondis tanulók. Felszerelt konyha. Internet. Sörpong. Közösségi események. Gyors infó-, és jegyzetáramlás. Közel a Tisza. Közel a város. Közel a kar. Közel egy sörmárka szükségtelen ékezetekkel. Barátságok. Szerelmek. Sörpong.

Ezek után nem kell mást tennie, mint jelentkezni az itt nem látható kiemelt számon és a koliba, Modulón keresztül. A szerencsések nem egy, hanem mindjárt két félévet tölthetnek el Szeged eme gyöngyszemében* (*kolicsekkek rendes fizetése mellett, amik töredékei az albérleti díjaknak). Ne habozzanak hát, csapjanak le az ajánlatra, amíg a készlet tart!

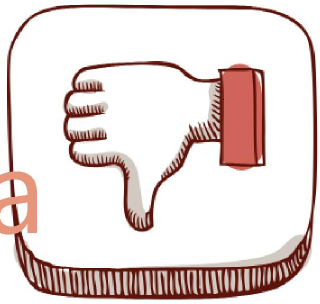
Bandy

Albérlet

pro



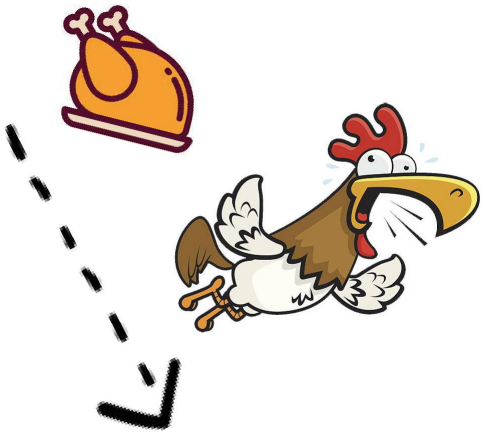
kontra



Albérlet = szabadság? Kisgólyaként végre ki lehet repülni a szülői fészekből és jöhet a „haverok, buli, Fanta”… akarom mondani, pia! Nincs felelősség, nincsenek szabályok, mostantól mi vagyunk a legnagyobb királyok!
Aha, persze. Erre mondják, hogy van egy határ az egészséges optimizmus és az ostobaságba hajló naivitás között. A gubanc ugyanis ott kezdődik, hogy a veled együtt lakó többi kismadár is pont ilyen hevesen éli át a szabadságot. És ha összeeresztenek három-négy túlkoros kamaszt, akik mindannyian szentül hiszik, hogy nekik mindent szabad, akkor abból bizony vérmes súrlódások keletkezhetnek.

Volt kaja, nincs kaja

Rémlik még fizikából, hogy bizonyos anyagok szublimálnak? Tudjátok, amikor szilárdból rögtön légnemű lesz valami, és erre a tipikus példa a naftalin. Nos hát, magyar egyetemisták felfedezték, hogy a közös hűtőben tárolt jobbfajta ételek szintén képesek erre a bravúrra. A gyanútlan gazda kinyitja a hűtőt, kiveszi a gondosan, névre szólóan feliratozott dobozt, és megtalálja benne az otthonról hozott sütemény hűlt helyét. Kérdő tekintetére három ártatlan szempár feleli, hogy nekik semmi közük a jelenséghez; a kaja magától szívódott fel.

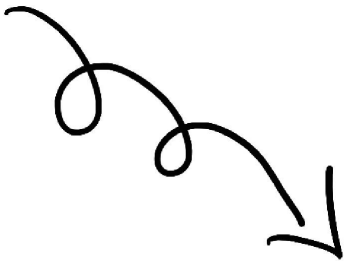


Reggeli versenyfutás

A fürdőszobáért szintén remek harcokat lehet vívni, főleg olyan reggeleken, amikor eleve úgy keltek, hogy negyedórás késésben vagytok. Elviekben teljesen rendben van, hogy XY-nak le kell tusolnia az éjszakai diákmeló után – de ha neked ezért le kell mondanod a reggeli sminkedről, akkor rögtön kevésbé leszel elnéző hangulatban. Kompromisszum, fiatalok! Engedd át szépen a tusolót most, és cserébe a péntek esti buli előtt arcátlanul telepedj le akár órákra a tükör elé.

Tiszta udvar, rendes ház

További sarkalatos pont a takarítás. Ha nincs a társaságban szenvedélyes háziasszonyjelölt (hé, álmodozni csak szabad?!), akkor a legjobb, ha készítetek egy heti beosztást. Máskülönben örökké a másik közreműködésére fogtok várni, és közben a sarokban felejtett maradék pizzán lassan príma mikrobatenyészet fejlődik ki.

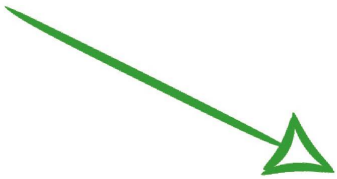


Hadd szóljon!

Ambivalens kérdés még a buli és a hangos zene. Alapvetően minden jóravaló egyetemista kapva kap a lehetőségen, ha a lakótárs buliján potyázhat, elvégre is minél többen mulatunk, annál jobb, nem igaz? Ha azonban másnap anatómiademód van, miközben a többiek már sikeresen átmentek belőle a hét elején, akkor a hajnali háromig tartó csapatás nem annyira nyerő opció.

Persze lakótársakkal élni valóban király. Egységben az erő!

Ez bizony az ÁOK és a GYTK berkeire különösen igaz; egyedül szinte Mission Impossible ez az öt-hat (khm, hét, nyolc…) esztendő. Ha többen éltek együtt, mindig rendelkezésre áll néhány pluszjegyzet, pluszinfó, ami életmentő lehet, amikor a féléves anyagot két nap alatt akarod a fejedbe gyömöszölni.



„Gyere, mondd el, mi a baj, baby…”

Sajnos a nagy szabadság is csak addig buli, amíg be nem üt az első krach; akkor aztán nagyon tudja az ember lánya igényelni a társaságot. Szerencsére az albiban szükség esetén mindig akad pár készséges váll, ahol kisírhatod az egyetemi vagy szerelmi életed kudarcait (meg pár még készségesebb kéz, amely elsősegélyként a piát tölti beléd).

Ami az albiban történik…

… az ott is marad, mondhatnánk. Azonban reméljük, hogy ez csak a kínos emlékekre igaz, és az így született barátságok kitartanak hosszú éveken át, akár a diploma után is.

Szóval minden kompromisszum ellenére is jó buli ez. Alkalmazkodni meg úgyis meg kell tanulni, mielőtt belépnénk abba a bizonyos nagybetűsbe – akkor meg miért ne tanulhatnánk meg haveri körben?

Pásztor Pálma

Gólya-szótár

Szemeszter: Félév, az egyetemi tanulmányok félévekre tagolódnak.

Szorgalmi időszak: A szemeszter első 14 hete. Ebben az időszakban folyik az oktatás, ekkor vannak az előadások, gyakorlatok és szemináriumok.

Vizsgaidőszak: A szorgalmi időszakot követő 7 hét. Ekkor kell letenni a vizsgákat.

UV-hét: Utóvizsga - időszak, a vizsgaidőszak utáni hét. Ilyenkor már csak utóvizsgát lehet tenni, tehát csak olyan tárgyból vizsgázhatsz, amiből legalább egyszer voltál már vizsgán.

Előadás: Nagyobb létszámú elméleti óra, ahol jellemzően csak az előadó beszél. Természetesen a végén van lehetőség kérdéseket feltenni. Általában 90 percesek.

Szeminárium: Kisebb létszámú elméleti óra, az előadásnál sokkal interaktívabb. Inkább beszélgetős jellegű.

Gyakorlat: Az elméleti tudás gyakorlati alkalmazásának elsajátítására szolgáló óra.

Konzultáció: A nehezebb tárgyakból, ha a tanár felkínálja, van lehetőség különórákon való részvételre felzárkózás, kérdések megbeszélése, ismétlés és a tudás elmélyítése céljából.

Katalógus: Az órán való részvétel igazolásának céljából íratott névsor. Lehet követelmény a kurzus teljesítéséhez is akár, ezt az első héten minden tárgyból ismertetik majd.

Neptun: Internetes felület, ami utál téged és te is utálni fogod őt. Itt lehet felvenni a tárgyakat és a vizsgákat, intézni a befizetéseket, kurzusteljesítőt nyomtatni, továbbá a tanárok ezen a felületen keresztül is közölhetnek információkat a kurzussal kapcsolatban.

CooSpace: Ide töltik fel az oktatók a különböző oktatási segédanyagokat, továbbá leggyakrabban itt üzennek a hallgatóknak.

Modulo: Különböző űrlapok beadásának felülete. Itt lehet pályázni ösztöndíjra, dékáni méltányossági vizsgára kérelmet leadni és a kötelező orvosi vizsgálatra is itt történik az időpontfoglalás.

TO: Tanulmányi Osztály, itt zajlik a kari hallgatói ügyintézés.

Demó: Demonstráció, a kisdemó egy röpdolgozatra hasonlít, a nagydemó olyasmi, mint a témazárók voltak, csak nehezebb. Jellemzően csak a SZOTE-n használják a kifejezést, így például a TTIK által oktatott tárgyakból ZH van, ami lényegében ugyanaz.

Megajánlott jegy: A hallgatók kedvenc szókapcsolata. Azt jelenti, hogy nem kell vizsgázni az adott tárgyból, hanem az évközi teljesítményt figyelembe véve ajánlanak egy jegyet. Persze nem kötelező elfogadni, de érdemes, mert eggyel kevesebb vizsga is nagy előny.

Kollokvium: Vizsga általában egy félév anyagából. Lehet szóbeli vagy írásbeli, esetleg mindkettő vegyesen vagy opcionálisan.

Szigorlat: Vizsga több félév anyagából. Ha egy tárgyat nem csak egy féléven át tanulunk, általában szigorlattal zárul, ahol az összes félév anyagának elsajátításából kell számot adni, nem csak az utolsó szemeszter anyagából.

UV: Utóvizsga, egy tárgyból egy szemeszterben háromszor, összesen pedig hatszor van lehetőség vizsgázni, adott tárgyból a szemeszter első vizsgáját követő vizsgák az utóvizsgák. Fontos, hogy a vizsgán való nem megjelenés nem számít elégtelen vizsgának, így nem lehet utána UV-t felvenni, de egy vizsgalehetőséget elhasználsz vele, hacsak nem igazolt a hiányzásod.

UV2: A második utóvizsga, a harmadik vizsga az adott tárgyból a szemeszterben. Itt minden esetben jelen van egy vizsgaelnök is, valamint, ha van beugró a vizsgán, akkor is tételt kell húzni, ha az nem sikerül.

Dékáni: Dékáni méltányossági vizsga kérvényezhető, ha az UV2 sem sikerült, vagy valamilyen okból kicsúsztunk a vizsgaidőszakból. Ez végső megoldás, nem ajánlatos erre építeni mindent.

Kredit: Tekinthető egyfajta pontrendszernek. A kurzusok nehézségüktől és óraszámuktól függően különböző kreditpontot érnek, amik a kurzus teljesítésével szerezhetők meg. Az államilag támogatott képzésben részt vevő hallgatóknak fontos figyelni arra, hogy az utolsó két félévében minimum 36 kreditet teljesítsenek, különben átkerülnek önköltséges képzésre.

KKI: Korrigált kreditindex. Ez alapján készül el a rangsor és kerülnek kiosztásra a tanulmányi ösztöndíjak.

Hülyestréber: Az a hallgatótársunk, akinek magasabb kki-je van nálunk.

Rangsoros kurzusfelvétel: A megadott időszakban lehet jelentkezni különböző kurzusokra, majd a kurzusfelvétel lezárulta után dől el, kik kerültek be rá. Rangsor alapján az első X diák kerül be egy X fő számára meghirdetett kurzusra.

Versenyes kurzusfelvétel: A rangsoros után fennmaradt helyekre lehet ilyenkor jelentkezni. Itt kizárólag a gyorsaság számít, aki hamarabb jelentkezik, az kerül be.

PersepHone p

Túlélőcsomag

Szerkesztőségi szubjektív étterem és kocsma kalauz (nem csak) elsőéveseknek

Túlélted a gólyatábort, megérkeztél Szegedre (már ha nem vagy eredendően a napfény szülöttje), túlélted az első fizika előadásodat ~~másnaposan~~ frissen és fitten, ahogy medikushoz illik, az első bonctermit, az első bulikat, és kezded megszokni az egyetemi légkört. Na meg az egyedüllétet és az azzal járó kérdést: „Mit is egyek ma?" Amennyiben nem épp hó végén eszed ki a hűtőből az összes maradékot és kutatsz a fagyasztóban bármi használható iránt, szeretnénk neked segíteni néhány tippel, hol tudsz órák közben finomat olcsón enni, hogy a délutáni gyakorlataid ne a hipoglikémiától Petri-csészébe zuhanásról szóljanak.

Kezdjük az alapokkal. A nőgyógyászati klinikával szemben, a Semmelweis koli alatt található **SZOTE Menza** nevű létesítmény, a leendő és tényleges eü-dolgozók vadászterülete. Találhatsz itt megfáradt szakorvosokat, nővéreket, gyakorlatra rohangáló felsőbb éveseket és bárkit, akit a klinikák területén fog el az éhség. Ebből kifolyólag bizonyos időszakokban nem pörög olyan gyorsan a kiszolgálás, de a menza minőséget nagy adagban megkaphatjuk, és a pénztárcánk se fogja bánni. Már csak az összetartozás élményéért is, de egyszer feltétlenül látogass el ide.

A somogyi utcai villamos megállóknál, egymással rézsútosan szembe találod meg a **90C**-t és a **Famoust** (ex *Brnoi étterem*, a veteránoknak). Mind a két hely napi menüvel üzemel, amit nem csak náluk, hanem online is elérhetsz. Menzához hasonló ételeket főznek, de ha szabad így fogalmaznom, annak egy deluxe változatát, mind minőségben, mind változatosságban. Habár a 90C hangulatosabbnak tűnhet, sajnos a belső tere kicsi, így érdemes időben menni, ha ezt választjuk, viszont 900 Ft-ért már menüt ehetünk, levessel együtt. A Famous törekszik arra, hogy átadja az igazi amerikai életérzést, hamburgerjeikkel, hotdogjaikkal, steakjeikkel és juharszirupos palacsintáikkal. Minden nap változatos menüvel kedveskednek az oda betérőknek, a főétel és a leves összesen 890 Ft-tal csökkenti a pénztárcánk tartalmát, ám megtölti a hasunkat.

A Magatartástudományi Intézet után a sarkon, megújulva találjátok az első szegedi levesezőt: a **Soupportot**. A választék itt is naponta változik, de a Facebook oldaluk segít az eligazodásban. Újdonság, hogy amellett, hogy jóval nagyobb étkező teret kapott, most már nem csak levesek, grill szendvicsek és desszertek vannak az étlapon, hanem egytálételek is. A menüt itt két méretben kérhetitek, a leves mellé a kicsiben csak fél szendvicset kaptok, de így is bőven elég laktató tud lenni. Személyes kedvencünk a mustáros-csirkés szendvics, amit nyugodt szívvel ajánlunk kipróbálásra. A választék széles, mindenki megtalálhatja kedvencét, és ami a legjobb: van vegetáriánus szendvicsük, illetve gondoltak a laktóz és glutén intoleranciával küzdőkre is, így ők is nyugodt szívvel betérhetnek.

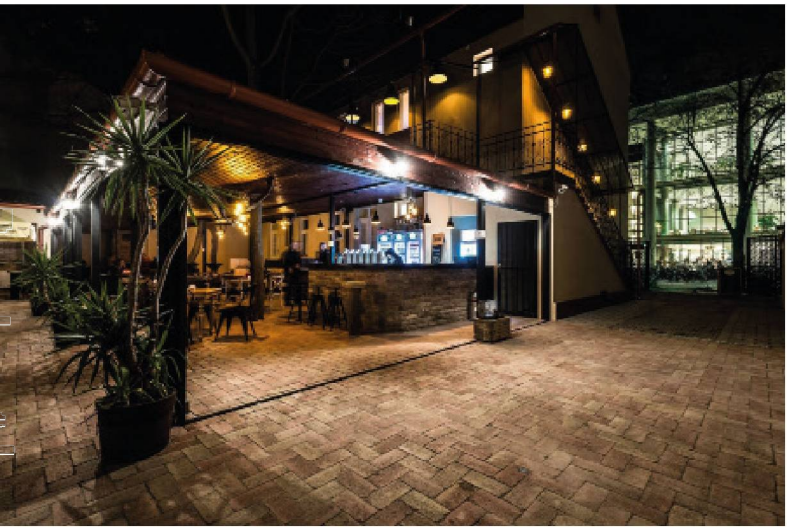
A Nagyáruház hátuljában újonnan nyílt **Soup & Pasta**, szintén a „leves plusz második" menüs vonalat követi. Itt már 690 Ft-ért ehetünk levest egy nagy pizza szelettel, és 1590 Ft-ért levest egy hatalmas adag tésztával, de utóbbi annyira sok, hogy önmagában is megállja a helyét, és azt már 1290 Ft-ért megkapjuk. Sajnos a terasza nagyobb, mint a bent lévő helyek száma, így télen előfordulhat, hogy több emberrel kell számolni. A választék széles, ha időben megyünk, és a pénzünkért korrekt ebédet kapunk mind minőségben, mind mennyisében. A tésztákat pedig kérhetjük akár gluténmentesen is.

A somogyi utcai megálló és a Kárász utca között található görög gyorsétterem a **Trója**, ahol minden egyetemista legalább egyszer járt már életében. A minőség általában ugyanolyan, az étlap itt a legszélesebb, de persze az árak is hasonlóképpen nagy skálán mozognak. Amit tudunk ajánlani, azok a tortillák, amik 790-950 Ft-ért már megelőzik, hogy délután a pipettát akarjuk megrágni, annyira kopogjon a szemünk az éhségtől, ráadásul finomak is. Persze a saláták sem panaszkodhatnak, de azért már egy kicsivel többet kell fizetnünk. Egyetlen hátránya az, hogy hajlamosak lassan dolgozni, ami nem biztos, hogy garantálja a nyugodt étkezést és nem lesz az ebédre hagyott fél óra vége rohanás és előadás alatt pad alatt ebédelés.

Ha már saláta, a Tisza Lajosról sugárútról nyíló, Gutenberg utcában található **Palánta salátabár**, ami a zöldségek szerelmeseinek jó választás lehet. Habár az árak itt is széles skálán mozognak attól függően, hogy szendvicset vagy salátát eszünk, az adagok kiadósak, a minőség garantált, a választék széles és nem utolsó sorban minden héten más salátákra kaphatunk kedvezményt SZOTE kártyánk felmutatásával. Plusz a lelked is megnyugszik, hiszen jó medikus létedre kultiválod az egészséges életmódot (ha egy hónapban egyszer is, már jó vagy).

Ki ne ismerné a Magatartástudományi Intézettel szemben álló helyet, ami bizonyos időszakokban (torokköszörülés: SZOTE-s csütörtök) medikusok gyűjtőhelyévé válik. Azt viszont nem tudják olyan sokan, hogy nem csak söröznni, de igen kellemesen ebédelni is lehet a **Bohém tanya** hatalmas fái alatt. Náluk is naponta változik a menü, amit a Facebook-on könnyen tudtok követni. Az ételek kiadósak, néha már-már egészen gourmet-ba hajlóak, és ők is feltüntetik, hogy az adott étel tartalmaz-e tejet, tojást vagy glutént az adott napi menüben. Információim szerint (sajnos még ebben az évben nem volt tesztelve) ebéd után az ebédhez kapott blokkal kaphatunk egy kávét is a lenti pultnál, hogy a kajakóma ne keserítse meg a tanulást.

És ha már leszállt az este, és a haverunk épp le akarja ve-



zetni a könyv felett görnyedés miatt felgyülemlett heti feszültséget (ahelyett, hogy mozgással tenné, ejnye-bejnye) és csatlakozik hozzánk a kertben, aránylag olcsón meg is alapozhatjuk az esténket. Sörkedvelőknek igen széles paletta áll rendelkezésre 400 Ft körüli árakon, a borkínálat miatt sem panaszkodhatunk, és a nem hagyományos ízek kedvelői körében a bohém kancsók nagy népszerűségnek örvendenek. Természetesen csakis felelősséggel és többen fogyasztva, különben az esténk gyorsan a feledés homályába és a másnapi fejfájásos félkómába csúszhat.

Amennyiben tovább vándorolnál az éjszakába a JATE csodálatos ajtajának átlépése előtt, hadd ajánljak neked még pár helyet, ahol jól érezheted magad a nagy buli előtt.

A TIK-kel szemben bal oldalt található a **Nyugi** kerthelyisége. Az idők során egyre és egyre népszerűbb lett, főleg mióta a ParaPark szabadulószobája a telken üzemel, nagyobb embertömeggel kell számolni. Aki viszont nem szenved demofóbiától és még olyan kulturális programoktól sem retten vissza, mint a népzenei és kortárs koncertek, beszélgetések, kvízestek, annak kifejezetten ajánlott. Arról nem is beszélve, hogy némely BTK-s törzshelye is, tehát lehet vegyülni és feladni az elveinket. Ajánlott minden multikulti-kedvelőnek és annak, aki szeretne olcsón sörhöz jutni.

Az aránylag új **Campus Beer&More** a Nyugi szomszédságában, a TIK-től jobbra, a vadiúj, impozánsan giccses épületben található. Előnye, hogy rengeteg hely van, a kerthelyiség télen is használható és egy része fedve is van. Hátránya, hogy a sör drága (bár máshol csapolt Staroprament nem kapni), de a koktélok, rövidek és borok ára nem magasabb átlagosan.

Ha szereted félhomályban nézegetni a beszélgetőpartnered, vagy csak romantikus esti kocsmázásra vinnéd a kiszemelt csajt/pasit, ez a te helyed. Hogy miért mondom ezt? Menj el és meglátod!

A Dugonics téren, rézsút a rektori épülettel szemben található a **DTK&Pub** pincehelyisége. Az áraik átlagosak, de a hangulat mindig jó és rengeteg TV gondoskodik arról, hogy a haverokkal való meccsnézés és sörözés élménye maximális legyen.

Utoljára hagytam némi elfogultsággal a két kedvencemet, amit minden sörrajongó figyelmébe nyugodt szívvel ajánlok: a **Malátát**, a Fekete ház oldalában és takarásában, illetve annak nagytestvérét, a **Napfény műtermet**. Mind a kettő a csapolt (és üveges) kézműves sörök széles palettáját vonultatja fel, némi streetfood kíséretében természetesen. Sajnos ennek megfelelően borsos árak vannak az eddigiekhez képest (700-900 Ft egy korsó), de amennyiben hajlandóak folyósítani az ösztöndíjat, és nagyon le akarod nyűgözni a sörkedvelő kiszemeltet, ide bármikor betérhetsz. A Maláta családiasabb, míg a Napfény műhely sokkal inkább „fancy" környezetet kínál, így választatsz hangulatodnak megfelelően.

És mi van, ha nem mennél sehova? Netán a kolik luxusát élveznéd, vagy jó idő van és a Tisza parton várnád a hipotermiát, majd kifogynál a sörből, de a pálinkától kiver a víz? Mindenre ott van megoldásnak a **Zrínyi** (csemege), ahol a nap 24 órájában minden eddig felsoroltnál olcsóbban beszerezhetsz bármit, amit az éjféli megborult éned kíván.

A fenti lista mindenféle objektivitást nélkülöz, és a java le is maradt róla, így mindenkit arra bíztatok menjen és keressen új helyeket, próbáljon ki más dolgokat és fedezze fel mindazt a sokoldalúságot, amit talán elsőre nem látott meg a napfény városában járva. Ivásra, akarom mondani evésre fel!

Krémkapitány

„Nem igazán szeretem a pénzt, de tény, hogy megnyugtat, ha van.”

Joe Louis

Egyetemistaként meghatározó dolog a pénz. Valakinek van, valakinek nincs, de mindenképpen jó tudni milyen forrásai lehetnek az embernek az egyetem által. Sokan itt tanulják meg, hogyan gazdálkodjanak azzal, ami van, és én is mindenkit bátorítok a tudatos pénzhasználatra. Saját tapasztalatom, hogy az ösztöndíjak leírásai nem mindig közérthetőek, ezért szeretnék egy rövid, de minél informatívabb összesítést nyújtani nektek.

Rendszeres Szociális Ösztöndíj

A MODULO rendszerén keresztül minden félévben pályázható, a szociális helyzetfelmérő űrlaphoz kell csatolni. Jogosultak a törvény által előnyben részesített hallgatók (fogyatékossággal élő, egészségi állapota miatt rászorult, halmozottan hátrányos helyzetű, családfenntartó, hátrányos helyzetű, gyámsága nagykorúsága miatt szűnt meg, félárva, nagycsaládos, árva), számukra 12-24000 Ft/hó között mozgott tavaly a juttatás összege. Illetve kaphatják azok, akik egyik hivatalos kategóriába sem tartoznak, de pontszámuk elég magas (az alsó határ tavaly 116 pont volt). Utóbbi kategóriához minden évben tartozik egy táblázat: pontszám szerint eltérő pénzösszeg kapható, tavaly 8000-14000 Ft/hó között. Első alkalommal államilag támogatott képzésben résztvevő hallgató alaptámogatásban is részesülhet, ha eleget tesz a Kormányrendeletben foglalt feltételeknek (lásd előbb, a zárójelben felsorolt előnyben részesítési kritériumok).

Tanulmányi Ösztöndíj

Első év második félévétől kapható, hiszen mindig az adott félévet megelőző aktív félév eredményei alapján állapítják meg. Semmi teendő nincs vele kapcsolatban, ha az átlag alapján jogosult vagy, automatikusan utalják. Az elbírálás alapja a korrigált kredit index. Utóbbi azt jelenti, hogy nem csak a kapott érdemjegyek számítanak, hanem a felvett kreditek száma is. A számolási képlet a következő:

(Σ kreditérték x érdemjegy / 30) x (Σ teljesített kredit / Σ felvett kredit)

A 30 (kredit) egy egyezményesen megállapított szám, mert nagyjából minden szakon ez az ideális. Lényegében a kurzusok kreditértékét szorozni kell a kapott érdemjeggyel, összeadni az összeset, elosztani 30-al majd szorozni a teljesített és felvett kreditek hányadosával. Az ÁOK-on és GYTK-n továbbá nem kaphat tanulmányi ösztöndíjat, akinek nincs teljesítve minden tárgya! Az átlaghoz tartozó pénzösszeg minden félévben változik, az évfolyam teljesítményétől függ. Tavaly 9.350-31.200 Ft/hó között mozgott.

Bursa Hungarica Ösztöndíj

A lakóhelyi önkormányzatoknál pályázható meg, de végül az egyetem fogja utalni havonta, 2 féléven keresztül. Célja a szociálisan rászorulók felsőoktatásának támogatása. Felsőoktatásba először felvételt nyerő hallgató pályázhat az „A" típusú ösztöndíjra (a „B" középiskolásoknak szól). A pályázáshoz szükséges egy előzetes regisztráció: https://bursa.emet.hu/paly/palybelep.aspx melyet a további félévekben már nem kell megismételni. Ezután az elektronikus rendszer pályázatát ki kell tölteni, a szükséges igazolásokat összegyűjteni és a kinyomtatott, aláírt pályázattal együtt elvinni az önkormányzatra. További infók: http://www.emet.gov.hu/hatter_1/bursa_hungarica/.

Sófi József Ösztöndíj

„A pályázat feltételeit teljesíteni képes hallgatóknak már elsőévesként is érdemes megpályázni az ösztöndíjat, ugyanis a későbbi évek pályázatain mindez pluszpontokat jelent. Továbbá minden pályázó automatikusan a Sófi Tehetséggondozó Kör és az SZTE Szegedi Tehetségpont hallgatói közösség tagjává válik, s ezáltal jogosult lesz az alapítvány által nyújtott szolgáltatásokra. (…) A pályázat feltételei: Az alapítvány ösztöndíjait a Szegedi Tudományegyetem minden hallgatója megpályázhatja, aki BSc/BA, MSc/MA vagy osztatlan képzés bármelyik évfolyamán, nappali tagozaton, állami vagy költségtérítéses rendszerben tanul, és egy félévre vetített hagyományos tanulmányi átlaga 4,00 felett van. A pályázat benyújtásának feltétele még, hogy előzetesen regisztrálni kell a SZTEhetség honlapon: http://www.sztehetseg.hu/Reg/Form/sztetehetseg." /Szegedi Tudományegyetem Sófi József ösztöndíj pályázati felhívása/

Későbbi években pályázható: Szeged Városi Ösztöndíj, Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj (korábban Köztársasági Ösztöndíj), Kiemelt Tanulmányi Ösztöndíj

Smiley

Kreditszédelgők kisokosa

Ha valamiért nem sikerült minden tárgyat teljesíteni és fenyeget az önköltséges képzésre átkerülés veszélye, vagy az ösztöndíjért folytatott versenyben szeretnél minél kedvezőbb pozícióba kerülni, bizony szükséges lehet néhány szabvál (szabadon választott tárgy) felvétele. Ezeknek három fő típusa van: a szakmai, az X-es és a nyelvi kurzusok. Az, hogy melyik típusból mennyit lehet/kell felvenni karonként változik (lásd alább).

Az azonban egységes, hogy a kötelezően megszerzendő kreditek számát maximum 10 %-kal lehet térítésmentesen meghaladni. A szakmai változat a legkézenfekvőbb, hiszen azért jöttünk erre a karra, mert ezzel szeretnénk foglalkozni elméletileg. Az X-es kurzusok általánosan művelő tárgyak, a kurzuskódjuk kezdődik X-szel, innen az elnevezés, és így könnyen rájuk is lehet keresni a Neptun-ban. A nyelvi kurzusok vagy direkt nyelvoktató órák, vagy valamilyen idegen nyelven tartottak (utóbbiak általában elég sok kreditet adnak). Ezekből 8×2 kontaktóra vehető fel. Azaz 8 alkalommal lehet heti 2×45 perces nyelvkurzust felvenni. A szerkesztőség tagjainak tapasztalatai alapján összegyűjtöttük néhány ilyen tárgy rövid összefoglalóját, de nyugodtan szemezgessetek kedvetekre bárhonnan, hiszen ha az első óra után úgy érzitek, ez mégsem nektek való, nyugodtan leadhatjátok még.

Specificitások

GYTK: Szakmai szabválból a diploma megszerzéséhez szükséges összes kreditünk (300 kr) 5 %-át, azaz 15 kreditet lehet felvenni térítésmentesen, a plusz 10 %-kal (30 kredit) együtt összesesen 45 kreditet. X-esből maximálisan 6 kredit (a 300 kr 2 %-a) felvétele engedélyezett. A nyelvi kurzusokkal, ha X-es a kurzuskódja, az X-es kreditjeidet használod vele, ha nem X-es a kód, a szakmai szabvál kreditjeidet.

ÁOK: A diploma megszerzéséhez kötelező teljesíteni az előírt kreditek (360kr) 5%-át, tehát 18 kreditet, bármilyen típusú szabválból. Ezt ötödévig kell teljesíteni.

FOK: A diploma megszerzéséhez kötelező teljesíteni az előírt kreditek (300kr) 5%-át, tehát 15 kreditet, bármilyen típusú szabválból. Ezt ötödévig kell teljesíteni.

A kurzusok különböző félévekben, esetleg különböző karoknak felvehető, így mindig a meghirdetett kurzusok és azok leírásai az irányadóak!

Kurzusok

Finn, észt, stb nyelvek - ezek 2 KREDITES nyelvkurzusok, érdekesek, heti egyszer vannak, nem kell nagyon megerőltetni magad érte. Ha nagyon elszánt vagy, több félév alatt akár egy nyelvvizsgára elegendő tudást is megszerezhetsz.

Angol szaknyelvi kurzus - több szinten van, a legegyszerűbb elsősöknek és másodikosoknak szól főleg, de bárki felveheti. Két zh van évközben, de ha normális az angoltudásod, akkor fél-egy nap tanulás bőven elég rá. Hiányozni a szokásos 2 alkalmat lehet.

Táplálkozás szerepe a betegségek megelőzésében - ha bejársz, megajánlott ötöst szerezhetsz. A beszámolók szerint érdekesek az órák. ***A dohányzás ártalmai és leszoktatási stratégiák*** című kurzus is ehhez hasonló.

Általános törvényszerűségek a kémiában - kicsit feltornázza a középiskolai kémiatudást, félév végén van egy teszt, de ha nem vagy megelégedve a jeggyel, lehet menni szóban javítani. Hasonló a ***Radiokémia*** és a ***Bioszervetlen kémia***.

Szabadegyetem - Általában hármat lehet hiányozni, cserébe minden héten különböző témájú érdekes előadások és könnyű vizsga jár a 2 kreditért. Tulajdonképpen minden előadáshoz megadnak egy kérdésbankot, amikből a vizsgán válogatnak. (A korán vizsgázó bajtársaktól pedig el lehet kérni a válaszokat.) Minden félévben felvehető, mivel mindig más előadókat hívnak!

Karriertervezés/virtuális - a virtuális azt jelenti, hogy nincs megtartott előadás vagy gyakorlat, amire be kell járni. A vizsga Coospace-es, otthoni kitöltéssel a feltöltött előadások alapján (tehát bizonyos időintervallumban bármikor kitölthető és mellette lehet nézni az előadásokat, használni az internetet). Egyedül is kivitelezhető, de ha pár ember összeül nagyon könnyű. Csak egyszer lehet felvenni.

A 60-as évek rock-kultúrája - 2 féléves, mindig gyorsan betelnek a helyek. Érdemes bejárni, ha érdekel ez a műfaj, hiszen mindig zenebejátszásokkal, videókkal tarkított az óra. A vizsga írásbeli és a feltöltött előadások alapján könnyen leküzdhető. Hasznos tipp: aki 1 félévet már teljesített, de lecsúszott a második féléves jelentkezésről mindenképp írjon az oktatónak, mert őket soron kívül felveszi.

Barátságos mikrovilág - ellenséges mikrovilág - Kis alaptudással (főleg mikrobiológia szigorlat után), minimális tanulással könnyen legyűrhető vizsga. 20 kérdés, nem feleletválasztós, de nagyjából egyszavas válaszokkal kitölthető.

Időgazdálkodási tréning és ***Hatékony tanulás felsőfokon*** - A kurzust megadott időpontokkal hirdetik (2 nap a félév során), ezeken az időpontokon egy egésznapos tréning folyik, persze szünetekkel. A jelenlét és egy motivációs levél írása az elfogadás feltétele. A hatékony tanulás felsőfokon kurzust kifejezetten orvostanhallgatóknak ajánlják, mert tudják, hogy rajtuk nagy a nyomás.

A betegek öngondoskodásának támogatása krónikus állapotokban - kis átolvasással, paraszti ésszel könnyű ötös szerzési lehetőség. 50 kérdéses tesztvizsga.

Kémia és a társművészetek - potya ötös egy év végi kiselőadásért, vagy egy egyszerű Coospace-es vizsgáért. Gyorsan betelik, de csak írni kell a tanárnak, hogy szeretnél járni az órájára és felvesz.

A Mindennapok kémiája és ***Kémiai Nobel-díjasok*** - hasonlóak a fent említett kurzushoz, egy egyszerű Coospace-es vizsga.

A pénz és az üzlet világa az egészségügyben - 2 hetente van óra, Coospace-es vizsga, de megajánlott jegyet is lehet kapni önkéntes feladatért.

Egészségügyi marketing - Tesztes vizsga, amire nem kell sokat tanulni.

Éghajlat és történelem - A vizsga egy rövid elbeszélgetés, nem túl nehéz. Az órák viszonylag lazák, filmrészletekkel, sztorizással tűzdelve.

Honvédelmi ismeretek - Nincs előadás/gyakorlat, a teljesítés egy teszt.

A művészet és az orvostudomány kapcsolata - Magatartástudományi tárgy, az elfogadás/jegyosztás egy választott témában tartott előadás alapján történik.

GAF-Kultúra - Kirándulás kreditért! A teljesítéshez nem kell mást tenned, mint egy adott összeget befizetni és részt venni egy kis kiruccanáson. A befizetett pénz tartalmazza a buszbérlés, a szállás - ha a 2 napos kirándulást választod -, és a különböző belépők árát is. Ha hiányoznak a gimis osztálykirándulások, szeretnél kicsit kimozdulni Szegedről, esetleg ismerkedni más karok hallgatóival is, akkor ez a te kurzusod. Általában többféle hétvégi időpontból is lehet választani.

Bor és kultúra - szintén egy önköltséges kurzus, cserébe viszont kapsz egy igazi borkóstolásra kifejlesztett poharat, és alkalmanként 5-6 féle bort próbálhatsz ki. A foglalkozások elején bemutatják az adott magyar borvidéket, gyakran pedig maga a termelő mutatja be pincészetének legjobb borait. A bor és kultúra végén, az utolsó előadáson van egy teszt, de nem kell félni tőle.

A kommunikáció alapjai - Nagyon hasznos, beszélgetős tárgy, inkább szeminárium jellegű. Az állásinterjútól kezdve a helyes vizsgázáson át a beszédek felépítéséig mindenről szó van, ami kellhet, még az illemszabályokról is. A teljesítéshez egy csoportos vitában kell részt venni illetve egy prezentációt tartani tetszőleges témában. Egyetlen hátránya, hogy péntekenként van és kötelező a részvétel.

Elválasztástechnikai műveletek - Nem annyira potya tárgy, de nagyon sokat segíthet a kvantitatív kémiai analízisben, ahol pont erre az összetettebb anyagrészre nem szokott igazán idő maradni. Nincs belőle vizsga, de minden anyagrész végén írni kell egy kisebb beszámolót. Ebből kettő Coospace-es teszt, ami külön fun, az időnként vicces válaszlehetőségeivel. A többi írásbeli. A kiskérdéseket előre kiadják, a jegyzetben minden benne van, tehát ha kidolgozzuk magunknak a válaszokat már garantált a jó érdemjegy.

A molekuláris biológia határai I-II. - Ha kellő számú katalóguson szerepel a neved, elég egy 20000 leütéses esszét írnod a biológiához valamilyen szinten kapcsolódó témában (itt eléggé szabad asszociációkat is elfogadnak). Az órák este 18-tól vannak, így nem ütik a kötelezőket. A legtöbb előadás érdekes, ha pedig mégsem, elég nagy az előadó, nyugodtan lehet beszélgetni/aludni/piknikezni/jegyzőkönyvet írni/anatot tanulni. Amennyiben mégsem sikerült bejárni, és nem voltak olyan kedves és önfeláldozó barátaink sem, akik felírtak minket a katalógusra, bizony vizsgáznunk kell. Az anyagot felteszik coospacere és a beszámolók szerint a vizsga sem életünk megpróbáltatása lesz. Pro tipp az esszéhez: Ne rövidíts és mindig mindenkinek a teljes nevét használd az összes keresztnevével együtt. Hivatkozz a forrásod forrásaira is, az is leütés meg profibbnak is tűnsz tőle. Ne plagizálj, mert azt viszont nagyon nem szeretik.

Gyógyszer-nanotechnológia - Jó kiegészítése lehet a kötelező Gyógyszertechnológia kurzusnak, ha vagy olyan mazochista, hogy péntek reggel bejárj. A részvétel kötelező. Cserébe egy meglehetősen egyszerű tesztet kell csak írni utolsó héten, és az azon szerzett jegy is javítható eggyel, ha írsz egy rövid beadandót. Továbbá az anyag nem osztható meg másokkal, mert a legújabb fejlesztésekről is szó esik időnként, amelyek nem mindig publikusak akkor még. Sok a meghívott előadó, akik elsőkézből számolnak be a gyári tevékenységekről. Mindenképpen informatív és hasznos lehet.

Kapitel aus der Geschichte der deutschsprachigen Literatur 1-3. - A kurzus német nyelvű, így elengedhetetlen hozzá legalább középfokú nyelvtudás. De akik rendelkeznek ezzel, azoknak nagyon megéri. 3 kredit és nem a korlátozott számú X-es kurzusaidat emészti fel. Az 1-en nem kötelező a részvétel, a 2-nél 5 hiányzás megengedett a félév során. de ez tipikusan az a kurzus, amit akkor veszel fel, ha érdekel. Ideális a nyelvtudás fejlesztésére/szinten tartására. A tanárok nagyon kedvesek, elmagyarázzák, ha nem érthető valami és örülni szoktak a más karokról érkező hallgatóknak. Írásbeli vizsga van vizsgaidőszakban, viszont az anyag egyszeri elolvasásával teljesíthető. Sokat tesz hozzá az általános műveltséghez és jó érzés heti egyszer kicsit kiszakadni a szakmai tárgyakból.

Udmurt filmkultúra - Ha szeretnél filmek megnézéséért két kreditet bezsebelni, akkor ez a te kurzusod. Az órák látogatása itt is kötelező, de ha valamiért mégsem tudsz bemenni, otthon is megnézheted az aktuális filmet. Vizsga nincsen, az osztályzatot a filmekről írt recenziókra kapod. A határidők nagyon rugalmasak. A tanárnő kedves. Még ha soha nem is hallottál korábban az udmurtokról, érdekes lehet bepillantást nyerni a kultúrájukba, ami nem is áll olyan távol a miénktől.

Játékos szimbolikus logika - Rendelkezel az önálló gondolkodás képességével? Szereted a rejtvényeket? Meg akarod tanulni, milyen következtetések vonhatók le a rendelkezésre álló információkból? És hogy mikor nem következik belőlük, ami első ránézésre következménynek tűnik? Hogyan alkalmazhatjuk mindezt a gyógyszerészetben? Szeretnél jó hangulatú órán részt venni egy monoton nap után? Vedd fel ezt a kurzust és megkapod mindezt, sőt még többet is. Utolsó héten van egy felmérő, amire megajánlott jegyet lehet kapni (hiszen vizsgáztatni akkor még nem lehet). De a vizsgaidőszakban is kerülnek vizsgák meghirdetésre. A kérdések és a válaszok az ismétlés, valamint az ismétlés ismétlése során is átbeszélésre kerülnek. Kérdezni bármikor lehet. A professzor úr pedig egyetlen eset kivételével mindenkinek egy jeggyel jobbat ad. (Ha kitaláltad, melyik ez az eset, biztosan az órákon a helyed.)

Kemotaxonómia - Egyszer kell bemenni a két kijelölt óra valamelyikére, ahol mindenki húzhat egy témát. Ezt a témát kell egyetlen oldalban feldolgozni és erre kapjuk az osztályzatot. Ha nem sikerül témát húzni, utolsó héten van egy teszt is, de egyszerűbb írni egy oldalt. Amennyiben valaki mégis bejár, érdekes előadásokban lehet része, de ez nem kötelező, csupán személyi passzióból történik.

Biotechnológia üzleti szemmel - Ez a kurzus valami egészen újat nyújt a résztvevőknek. A részvétel ajánlott, hiszen az órákon elhangzottakból lesz teszt az utolsó héten. Ugyanakkor nagyon is megéri bejárni, hiszen itt is sok hasznos információval gazdagodhatunk, az előadások pedig érdekesek és lendületesek.

Csillagászati újdonságok - Szintén kötelező a részvétel. A tananyag heti 1-2 rövid magyar nyelvű cikk elolvasásával elsajátítható, az előadó pedig olyan különleges humorérzékkel rendelkezik, ami miatt érdemes bekukkantani a kurzusra. Az utolsó órán írt teszt ponthatárai pedig az elképzelhető legalacsonyabbat is jóval alulmúlják.

Einführung in die Medienwissenschaft - Német nyelvű kurzus tömbösített órákkal és számonkérésként esszével a végén. A téma érdekes, a nyelvtudás és a részvétel fontos.

Mindenkinek jó kreditvadászatot!

Szakmai Tanácsadó: Barna Ferenc

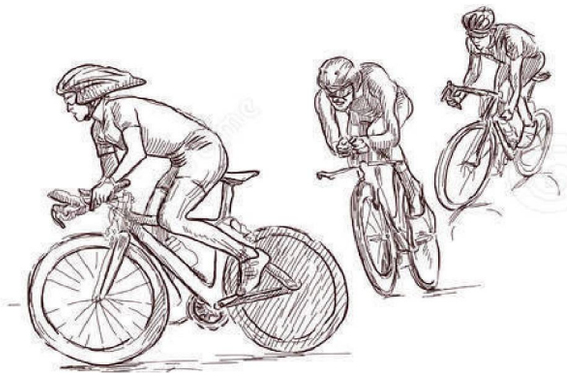
Gólyaszám 2018

Tesi kurzusok

Mivel mindenkinek kötelezően teljesítenie kell két félév tesit (a gytk-soknak ezt az első négy félév alatt kell megtenniük), összeszedtük a szerkesztőség tagjainak tapasztalatait, hogy egy kis segítséget nyújtsunk a választásban. A testnevelési kurzusokért kreditpont nem jár, de érdemes minél hamarabb felvenni őket, hiszen a szemeszterek előrehaladtával egyre kevesebb szabad hely lesz az órarendetekben, ahová be tudjátok illeszteni. Ha a kinézett kurzus betelik, ledob a rangsoros jelentkezés vagy bármilyen más módon nem sikerül felvenni, érdemes bemenni az első órára és jelentkezni a tanárnál, hogy te nagyon-nagyon szeretnél pont erre az órára járni. Esetleg egy e-mailt is írhatsz neki. Fel fognak venni. A részvétel ezeken az órákon kötelező, általában maximum két hiányzás a megengedett, de tanártól függően szokott lenni pótlási lehetőség is. Fontos azonban odafigyelni arra, hogy ha felveszel egy tesikurzust, járj is be és teljesítsd, ellenkező esetben ugyanis - hiába csak 0 kredit - nem kaphatsz tanulmányi ösztöndíjat, mivel ugyanúgy teljesítetlen kurzusnak minősül ez is.

Társastánc, kezdő:

Akit érdekel a tánc és szeretné megtanulni az alapokat, annak ideális ezt választani testnevelésként. A kurzusokat óraadóként profi tánctanárok tartják, de az elvárások nyilván nem a versenytánc szintjén vannak. Csak járj be és élvezd! A repertoárban mind sztenderd, mind latin táncok fellelhetőek, így biztosan mindenki megtalálja a saját kedvencét. A sérülések kockázata igen alacsony, bár tüzet továbbra is tilos rakni a teremben. Kiemelném még, hogy Szegeden a táncoktatás óradíja 1300 Ft körül mozog, így ha minden órán részt veszel a 14 hét alatt majdnem 2000 Ft-tal kevesebbért tanulhatsz meg táncolni. Ez ugyanis ingyen van. Azok számára pedig, akik nem most kezdenék ilyen irányú tanulmányaikat, haladó kurzust is szoktak hirdetni.

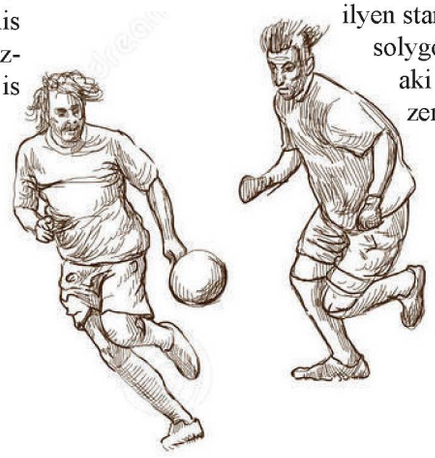


Görkorcsolya - korcsolya:

Akkor is mehetsz, ha sose láttál még korcsolyát, felszerelést adnak, ha nincs saját. Megtanítják az alapokat és néhány trükköt is, ha jobban megy. Ősszel a félévet görkorcsolyával kezditek, majd ha kinyit a városi jégkorcsolyapálya, akkor ott tartják meg az órákat. Nem mellesleg a tanárnő aranyos.

Zumba:

Ha láttatok már zumbás videókat, akkor nem kell nagyon másra sem számítani itt sem, ez úgy látszik, ilyen standard: lelkes, mosolygós, pörgős oktató, aki sosem fárad el, jó zenék és egész testet átmozgató csajos-táncos órák. Hétfőn este fél nyolctól voltak az órák, tehát nem volt óraütközés, nagyon szórakoztató és tökéletes hétindító. (Fun fact: a hírességek közül Shakira népszerűsítette a zumbát, mint sportot.)

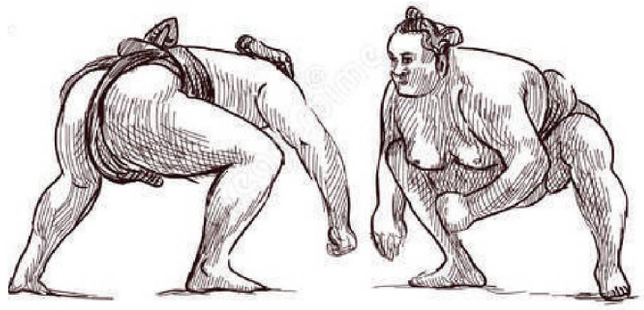


Zenés kondícionálás:

A koncepció ugyanaz, mint a zumbánál: teljes test átmozgatása táncolással. Meg has- és hátizomgyakorlatokkal, meg minden olyannal, ami már-már kínzásnak minősül. Legalábbis nekem: nem szeretek sportolni, de ezt találtam a legkézenfekvőbbnek a zumba mellett, mivel táncoltam tíz évig. Van fiatalabb és idősebb oktató, remixelt Abba számokra tartják az órákat és több energia és lelkesedés van bennük mint az SZTE összes hallgatójában együttvéve, egy kiadós JATE bulira készülődve. Elképzelhetetlen? Tudom. Elhihetitek, tapasztalat alapján írom ezt.

Kyokushin Karate:

Akit érdekel ez a full kontakt küzdősport vagy már alapból űzi, csak az egyetem mellett nem tud a saját edzéseire bejárnia, annak bátran ajánlom. Nem kell megijedni, nem az lesz a lényeg az edzéseken, hogy élet-halál küzdelem legyen (még annak se, aki alapból karatézik és felvette ezt a kurzust), hanem csak hogy mozogjatok egy jót és megtanuljátok az alaplépéseket/technikákat. Aki már régebb óta csinálja ezt a sportot, az egy idő után beállhat az egyesület tagjai közé, mert ők mindig külön edzenek a kezdőkől. Lesznek majd küzdő jellegű gyakorlatok is, de aggodalomra semmi ok, mindig hangsúlyozva lesz, hogy az egyetemistákkal sokkal finomabban kell bánni a gyakorlottaknak, mint egymással. Aki szeret normálisan el is fáradni egy ilyen tesikurzuson és nem csak a tingli-tangliért megy oda, annak meg különösen ajánlott ez a kurzus.

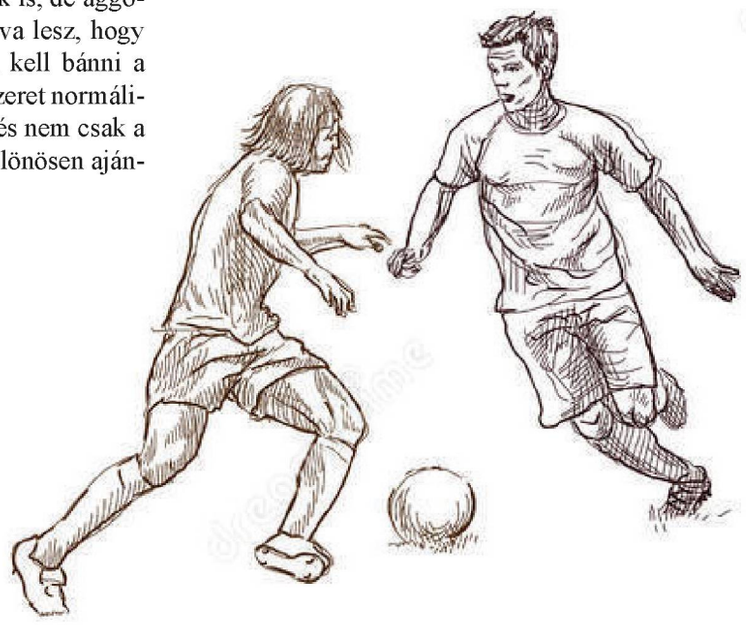


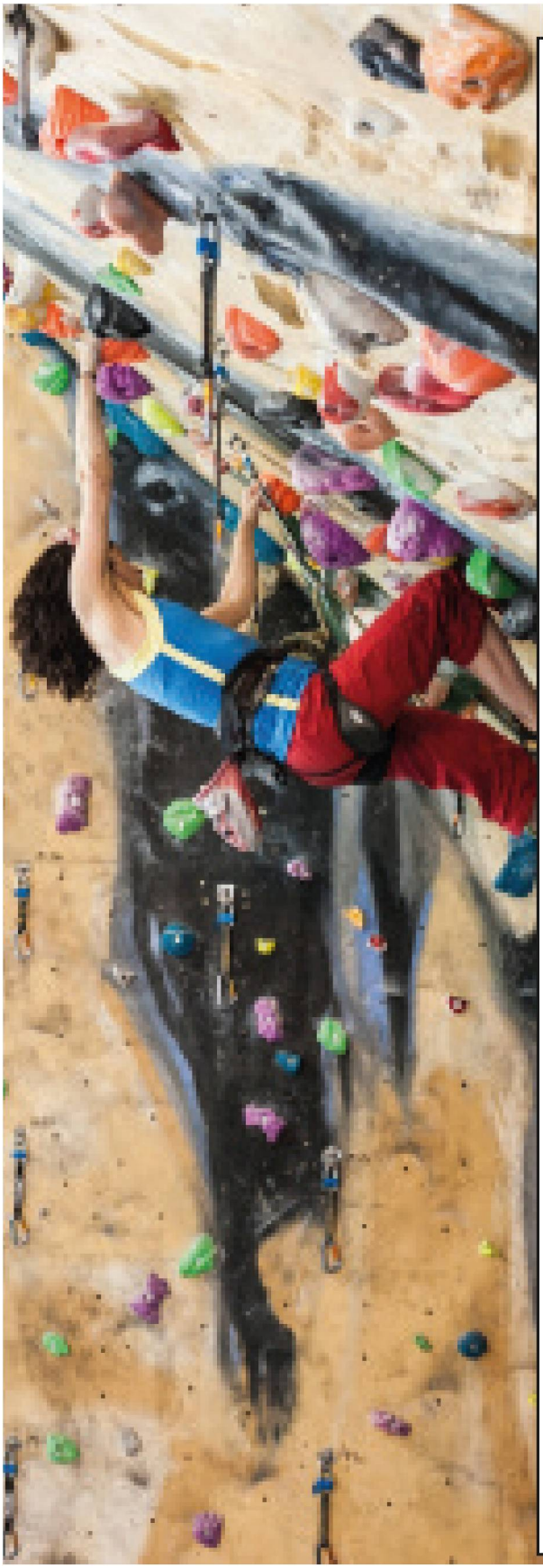
Tenisz-korcsolya:

Az őszi szemeszterben tenisszel kezdtek (időjárástól függően vagy a Ligetben, vagy a Hattyas soron) és a hideg idő beköszöntével mentek majd a Műjégpályára korizni; a tavaszi szemeszterben ez értelemszerűen fordítva van. Kezdőknek és haladóknak egyaránt ajánlott, aki még soha életében nem csinálta egyiket sem, annak is mindent elmagyaráz majd az oktató. Természetesen van olyan lehetőség, hogy aki már jártas ezekben, az egy idő után elvonulhat és önállóan meccsezhet a többiekkel, korizhat. Plusz jó dolog, hogy a tanárnő több hasonló kurzust is oktat párhuzamosan, így az esetleges pótlásra/azok kipróbálására is van lehetőség.

Jóga:

Ha nem igazán találsz számodra érdekes tesit és inkább csak összeszorított foggal túllennél rajta, ez tökéletes választás lehet számodra. Nyugtató légkörben nem túl megerőltető feladatokat kell végezni és néha mantrákat ismételni. Nagyon jó stresszkezelési lehetőség, ami az elsőéves környezetváltozás miatt hiánypótló. Természettudományi karok hallgatóinak elég vicces lehet a különféle csakra pontokról és gyógyító hatásaikról hallani, de számomra ez is inkább feldobta az órát. Matracot és a mantrák szövegeit biztosítják, így egyetlen dolgod, hogy kényelmes öltözetben megjelenj. Általában az oktató más jóga óráira is be lehet menni pótolni.





Falmászás:

Nagyon érdekes sport, amit az egyetemi órák keretein kívül viszonylag drágán tudnál kipróbálni. Vannak kondícionáló edzések, irányított mászás, szabad mászás. Nagyon jó lehetőség más egyetemisták megismerésére, ugyanis a magas falakra csak akkor lehet mászni, ha van egy társad, aki a földről biztosít. Akiket az edző ismer korábbról vagy be tudják bizonyítani, hogy tudják a falmászás alapszabályait és tudnak biztonságosan mászni, azoknak általában szabad foglalkozás van, oda és annyit másznak, ahogy tetszik. Mászó cipőt általában tudnak kölcsönbe biztosítani, de egy régi tornacipő is megteszi, ha strapabíró az orra. Más mászó eszközöket természetesen adnak a teremben – karabínert, kötelet, beülőt. Érdemes rövidre vágni a körmeidet edzés előtt, sokkal stabilabban lehet úgy markolni.

Az egyetem szépsége, hogy a kurzus helyek gyors betelése folytán sosem sikerül az elsőre kiszemelt órát felvenni. Így esett velem is, mikor a szívemhez oly közel álló kerékpározás és kondi helyett alternatív megoldásnak az utolsó tanrendembe beilleszthető óra, eddigi hobbijaimtól messze nem álló, ám távlatokban mégis más világhoz tartozó, a falmászás lett. Aki meredek sziklafalakra gondol épp, nem jár messze a valóságtól, a Hattyas sori falmászó terem változatos emberalkotta meredélyekkel vonzza a tekintetet. Na meg persze vagy nyolc méter magas helyenként, ami ugyan nem hatalmas, de meglepő lehet, amikor néhány próba után bedurrant alkarokkal, zsibbadó lábbal, lihegve próbálsz kicsit kortyolni, majd szomorúan tapasztalod, hogy még a vizes flakon kupakjának letekerése is komoly megerőltetéssé válik. Mégis, óra végén sokan boldogan és izomláztól duzzadó felsőtesttel távoznak. Igen, ez egy izgalmas, élvezetes, koncentrációt és kitartást igénylő sport, ami heti másfél órában sokakat boldoggá tesz, valamint izmosodni sem utolsó. Sokaknak lehet ismerős esetleg más foglalkozásról Fintor Csaba tanár úr (órán szigorúan Csabi, senki ne tanárurazzon), tapasztalt sziklamászó és testnevelés tanár. Tőle rengeteget lehet tanulni. Ha csak a kötelező tesi miatt vagy ott, de kicsit is érdeklődő vagy a sport iránt, gyorsan és egyszerűen tanulhatsz meg valami érdekeset, bármit lehet kérdezni, Csabi boldogan válaszol. Akik pedig mélyebben érdeklődnek, van lehetőségük a tesióra keretein kívül is továbbjutni. Lehet bérletet venni, gyakorolni és versenyekre menni!

Tanulj meg tanulni,

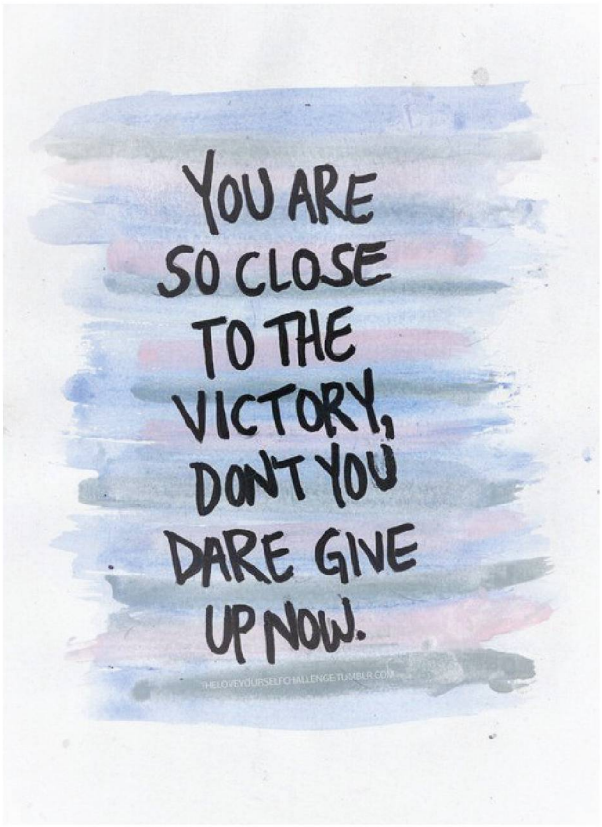
avagy gyorstalpaló az egyetemi diákévekhez

Hé, te! Igen, te. Te ott, aki épp az én soraimat olvassa. Le merem fogadni, hogy érettségi időszakban a Youtube is folyamatosan ajánlotta neked az ízig-vérig expert beauty-vloggerek tanulási tippjeit, ezeket végignézve pedig azon gondolkodtál, hogy „Ezt eddig is tudtam, minek fecséreltem ezzel az időm!?". Hogy honnan tudom? Onnan, hogy én is így jártam. Én nem vagyok se Youtube sztár, se tanuláskutató, viszont most már harmadik évemet kezdem az egyetemen, négy vizsga- és ZH-időszakot túléltem és még túl fogok egy jó párat. Szeretném veletek megosztani az én tippjeimet. Természetesen nem kell megfogadni minden tanácsomat, hiszen embere válogatja, kinek mi a legjobb, de remélem, hogy találtok olyat, amit majd kamatoztathattok az itt eltöltött nehézségekkel teli, de ennek ellenére gyönyörű években.

1. *„Magadnak tanulsz!"*

A legjobb befektetés az ingatlan és a tanulás.

Nem nagyon tudok mondani olyan embert, aki azt mondta, hogy „Minek tanultam ennyit?!", viszont annál több emberrel találkoztam már, aki azt mondta, hogy „Bárcsak többet tanultam volna.". Tudatosítsd magadban, hogy az, amit tanulsz, az később Neked a jövőben kelleni fog ahhoz, hogy majd a szakmai életben megálld a helyed, amit megtanultál, azt kamatoztatni fogod. Hiába gondolod majd azt, amikor görnyedsz az anatómia atlasz, vagy az élettan jegyzet felett, hogy „Utálom, minek ez nekem, stb.", később nagyon jó szolgálatot fog tenni, hogy jól megtanultad, hiszen a következő féléves tárgyaidhoz nélkülözhetetlen lesz majd. Valamint, amikor már ott vagy diplomásként, passzív tudásként előhívható az agyad legmélyebb bugyraiból, ezért majd nagyon hálás leszel magadnak.



2. „Találd meg, hogy melyik tanulási típusba tartozol!”

Nem vagyunk egyformák. Valljuk be, az elég unalmas lenne. Éppen ezért mindenki másképp tanul. Valaki járkál közben, valaki csendesen a könyvtárban ülve, valaki hangosan, valaki zene mellett, valaki csoportban valaki pedig egyáltalán nem tanul. Kinek mi vált be. Ha még a gimnázium alatt nem bizonyosodtál meg róla, hogy te melyik típus táborát erősíted, ezzel semmi baj nincs, az egyetem remek lehetőség lesz arra, hogy ezt (is) kitapasztald. Én vizuális típus vagyok, valamint hangosan is tanulok, tehát én vizsgaidőszakban nem a kollégiumban lakom, hanem otthon bezárkózom a szobámba és hangosan tanulok, mert így nem zavarok senkit és ők sem zavarnak engem. De tanultam már csoportban is, fizikai kémia számításokból a zh-kra mindig csoportban tanultunk, így át tudtunk beszélni különböző megoldási módszereket. (fun fact: gyógyszerészhallgató vagyok, szóval ha orvostanhallgatóként megijedtél a „fizikai kémia” szótól, ne tedd. Nektek nem lesz. Majd lesz más helyette. Ha gyógyszerészhallgató vagy: R.I.P., bár lehet, Te azon kevesek közé tartozol, akik szeretni fogják majd a fizkémet. Majd értesíts, ha másodéves lettél.) Vannak az interneten ezzel kapcsolatos tesztek is, ha ez segítséget nyújt, érdemes kitölteni párat, de saját bőrén tapasztal az ember, lehet, hogy végül teljesen más, a teszteredménytől eltérő módszer fog beválni.

3. „Járj be előadásokra és jegyzetelj!”

Hidd el, a lehető legnagyobb dolog, amit megtehetsz a magad érdekében, hogy bejársz előadásra és jegyzetelsz. Ez nem azt jelenti, hogy a tanár által kivetített diát szó szerint leírod (bár valamikor azt is kell, mert nem töltik fel…), hanem leírsz olyan dolgot, ami a diasorban nem szerepel, viszont elhangzik az órán. Nem véletlenül hangzik el, hiszen fontos. A tanár pedig emlékezni fog rá, hogy elmondta és nagyon fog örülni, ha majd a vizsgán elmondod neki. Valamint hiába vannak sokan a teremben (vagy kevesen, ez gyakoribb), emlékezni fog az arcodra, emlékezni fog, hogy figyeltél, hidd el, ez majd a vizsgán könnyebbség lesz számodra. Nekem például sokat jelentett mindig, hogy bent voltam az előadásokon, nagyon sok tanárom még arra is emlékezett, hogy pontosan hol ültem és én is jobban emlékeztem az anyagra, tudtam, hogy annak a tanárnak mi a fontos, mire fektessek nagyobb hangsúlyt a készülés során.

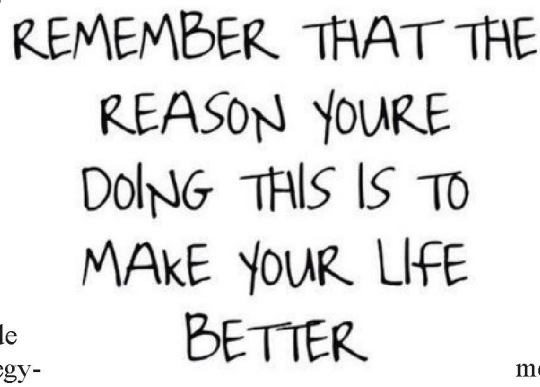
4. „Jegyzetelj jól!”

A jó jegyzetben szerepelnek a lényeges és fontos információk, jól átlátható és olyan rövidítéseket tartalmaz, amik egyértelműek. Nem lesz időd egész mondatokat írni, ne is próbálkozz, de rövidíts úgy, hogy később, amikor előveszed a papírt vagy a füzeted, tudd, hogy mi volt az az adott dolog, amit ott és akkor leírtál. Én a saját kézzel írott jegyzeteimben nagyon ritkán szoktam szövegkiemelőt használni, inkább színes filcekkel írom azokat a dolgokat, amikre még inkább oda kell figyelnem majd. Ha nyomtatott jegyzetből tanulsz, érdemes ellátogatni a legközelebbi papír-írószer boltba és venni egy csomag szövegkiemelőt. Egy dolgot jegyezz meg: Ne fesd ki a jegyzeted! Csak a kulcsszavakat emeld ki, ha tömör, minden fontosat tartalmazó a jegyzet vagy a könyv, ne szaladj végig rajta színes falfestékkel. Emelj ki olyan szavakat, amik előhívják a már megtanult információt. Használj több színt, nekem legalábbis, mint vizuális típusnak, ez bevált, mert emlékeztem, hogy melyik szó milyen színnel volt kiemelve, valamint minden színt kötöttem valamihez. Például az egyenleteket bekereteztem rózsaszínnel, sárgával a lényeges szövegrészeket, narancssárgával a tételcímet, stb. Szoktam post-it-eket is használni, ha valamit nehezebben jegyeztem meg, azt felírtam a jegyzeteim végére egy post-it-re, így jobban megragadt. Nem szeretek magolni, de ha rá voltam szorulva (például növénytanra sok növénynek a latin nevét, családnevét és drogját kellett megtanulni), akkor tanulókártyákat használtam, amik nagyon jó szolgálatot tettek nekem. Rengeteg Youtube-os videóban hallottam, hogy az adott előadáson elhangzó anyagot előtte nézze át az ember. Ezt én még senkinél nem láttam. Nem lesz rá idő. Így nem is tanácsolom ezt. Ha lesz rá időd esetleg, minden elismerésem.

5. „Alakíts ki tanulásra alkalmas környezetet, körülményeket!”

Az egyik, ha nem a legfontosabb dolog, hogy olyan környezetben tanulj, ahol kényelmesen el tudsz he-

lyezkedni és semmi sem zavar. Rakj rendet az íróasztalodon (igen, az asztalodon, mert ha ágyban tanulsz, megnő annak az esélye, hogy elalszol. Based on a true story…), ne legyen semmi felesleges mütyűr rajta, csak a könyveid, füzeteid, írószerek, meg ha gép szükséges a munkádhoz, akkor az. Fontos, hogy csak egyszerre egy dologra koncentrálj, éppen ezért az éppen nem tanult dolgaidat tedd félre. Nekem az íróasztalom az ágyam mellett van, én az ágyra rakom azokat a jegyzeteimet, amiket éppen nem tanulok és csak az van az asztalomon, amit épp használok (plusz tele van az ágyam mindennel, így nem tudok ráfeküdni és elaludni). Így nem oszlik meg a figyelmem. Nyilván vizsgaidőszakban egyszerre egy tárgyra készülök (jobb esetben, idáig szerencsére mindig így alakult), akkor ugyanez a helyzet, csak az éppen nem használt papírjaimat, könyveimet teszem félre, ne aggasson. Szellőztess ki, mielőtt leülsz tanulni, hidd el, a friss levegő nagyon jót tesz a fejednek, frissebbnek fogod érezni magad. A tavaszi vizsgaidőszakban ki is mehetsz a kertbe, sokkal jobban fog menni a tanulás a friss levegőn - nekem a kutyusom a csiripelő madarakat addig ugatta, amíg el nem repültek, hogy teljes legyen a csend számomra. Fontos, hogy csend legyen, amikor tanulsz, ne szóljon a tévé, ne pittyegjen a telefon, mert csak elvonja a figyelmedet. Vannak, akik zenével szeretnek tanulni, én nem ide tartozom, ha laborra kell jegyzőkönyvet írnom, akkor szoktam, mert gyorsabban haladok, de egyébként abszolút csend van mindig. Repülőgép üzemmódba teszem a mobilom, laptopot félreteszem, nincs Facebook, nincs Instagram, mert ha úgy állnék hozzá, hogy „na, csak ezt megnézem", biztos, hogy elkalandozok, és rengeteg értékes percet veszítek el. Megértik majd a barátaid, barátod, barátnőd, hogy most tanulsz, majd este írsz nekik, meg fognak várni. A világhálón meg nem történik semmi releváns amúgy sem, majd azt is ráérsz este végigpörgetni és konstatálni, hogy ma sem maradtál le semmiről. Ajánlanék is egy remek kis alkalmazást erre, Forestnek hívják, beállítod, hogy mennyi időt szánsz tanulásra, elindítod az órát, és az alkalmazás nem engedi, hogy megnyiss bármilyen alkalmazást a mobilodon. Be lehet állítani, hogy például a dokumentumokat megnyissa, de minden mást nem. A beállított idő alatt pedig kinő egy kis fa. Valakinek motiváló ez, én csak a produktivitásomat mérem vele és addig sem nyúlok a telefonomhoz. Itt áttérnék a következő pontra, ami:



6. *„Tervezd meg a heted, napod!"*

Haladjunk a kisebbtől a nagyobb felé: kezdjük egy nappal. Vannak, akik éjszaka tudnak tanulni. Pedig az sajnos nem annyira jó, mert a melatonin szintje éjszaka nő meg az emberi szervezetben, ha hajnalok hajnalán fekszünk le aludni, az megzavarja a cirkadián ritmusunkat, ami alvásproblémákhoz, immunrendszer-gyengüléshez, szív- és érrendszeri problémákhoz vezethet (ez egy kis ízelítő volt élettanból, vissza is utalnék az első pontra, hiszen kamatoztathattam a tudásomat, hogy most ezt elmondhattam neked, és már Te is tudod ezt). Velem is előfordult már, hogy éjszakáztam, meg is látszott, sajnos nem sikerült úgy az a vizsgám, aminél az előtte napokon fent maradtam sokáig, mint ahogy szerettem volna. Vizsga előtti este pedig mindenképp korán kell aludni menni, hogy kipihent legyél, semmiképp se éjszakázz majd! Inkább kelj korán, és feküdj le korábban, sokkal jobban fogsz járni, ha kipihened magad és friss fejjel ülsz neki az aznapi teendőidnek. Ha felkeltél, reggelizz meg és kezdj neki tanulni, ne halogass, mert utána ott vagy késő délután, hogy nem csináltál ma (sem) semmit. Tűzd ki, hogy tanulsz mondjuk két órát, utána öt-tíz perc pihenő, ezeket váltva, mert az, hogy leülsz és tanulsz folyamatosan, nem válik be. Fontos, hogy tarts rövid pihenőket és azok a pihenők is legyenek hatékonyak: ne a Facebookot pörgesd át, hanem mozogj, tornázz, olvas pár oldalt a könyvedből, de amint letelik a pihenésre szánt idő, térj vissza a komoly munkához.

Én, ha demo, vagy vizsga előtt állok, fogok egy kis papírt, felírom a tárgyat, a zh vagy vizsga időpontját és készítek egy kis táblázatot: első oszlopba a dátum, a tanulás kezdetének napjától a megmérettetés időpontjáig. A vizsgaidőponthoz felírom pirossal, hogy „VIZSGA", előtte levő egy vagy két naphoz,

hogy „ISMÉTLÉS”, a maradék napok számával pedig elosztom a tételek vagy anyagrészek számát. Így minden napra egyenlő mennyiség van felosztva, van egy keret, hogy min belül mozoghatok, mi az a mennyiség, amit mindenképp teljesítenem kell. Így meg tudom tervezni a hetem. Ezt szoktam is ajánlani mindenkinek, hogy érdemes előre kitalálni, mit hogy szeretnél megtanulni, így nem ugrasz fejest az egészbe, nem nyújtasz el egy adott anyagrészre szánt időt. Utolsó pillanatra ne hagyj soha semmit, vannak olyanok, akik vizsga előtti éjszaka váltják meg a világot, de azok világi mákerek. Sokkal jobb, ha nyugodtan indulsz neki egy napnak, mint hogy utolsó pillanatig halogatsz. Ajánlom egy határidőnapló beszerzését is és ott vezetni a számonkéréseket, sokkal átláthatóbb lesz a félév számodra (én külön színkódokat is használok zh-khoz, vizsgákhoz, szabadidős programokhoz, hogy tudjak tervezni).

7. *„Megfelelő folyadékbevitel és táplálkozás”*

A végére hagytam a legjobbat. Én nagyon szeretek enni, stresszevő is vagyok, meg is szoktam hízni vizsgaidőszakban (szerencsémre, fordított esetben elfogynék). Nagyon fontos, hogy sokat igyál, miközben tanulsz, ne merülj bele annyira, hogy elfelejts inni, nálam legalább is ez szokott fenn állni. Készíts magad mellé egy nagy üveget, így biztos nem fogsz megfelejtkezni róla. A kávé pedig nélkülözhetetlen része volt a napjaimnak, naponta egyet ittam, ne vidd te sem túlzásba. Evés szempontjából, pedig ha nassolni szeretnél, fontos, hogy semmi nehezet ne egyél, ami zsíros, mert inkább árt, mint használ. Fogyassz kékáfonyát, joghurtot, különböző salátákat, halat, mentát (én limonádéba szoktam tenni nyáron, télen meg mentateát iszok). Mondok bónusznak egy receptet is: egy bögre zabpelyhet és ugyanennyi tört lenmagot, egy kis étcsokit keverj össze mogyoróvajjal és mézzel, majd gyúrj belőle kis golyókat. Nagyon finom és egészséges, egyáltalán nem nehéz nasi, sőt, serkenti is az agyat.

Remélem segítettem neked ezekkel a tippekkel. Sok sikert kívánok Neked az elkövetkező évekhez!

Kivi

Nem bírsz Pulzus nélkül élni?

Csatlakozz hozzánk!

Szeretnél egy csapat részévé válni, akik nem ragadnak le a szürke hétköznapokban?

Levezetnéd felesleges energiáid alkotás közben?

Kreatív vagy és szeretsz új dolgokat kipróbálni?

- ÍRÁS
- INTERJÚKÉSZÍTÉS
- RAJZOLÁS
- OLVASÓSZERKESZTÉS
- TÖRDELÉS
- DESIGNER MUNKA

NINCS TAPASZTALATOD?
NE IJEDJ MEG,
TANULD MEG NÁLUNK
AZ ÚJSÁGÍRÁS
ÉS SZERKESZTÉS
FORTÉLYAIT!

Elérhetőségek: Gyere el személyesen heti gyűlésünkre, (részletek később az oldalunkon) írj facebookon vagy a pulzusspiritus@gmail.com e-mail címre.

Sobotta