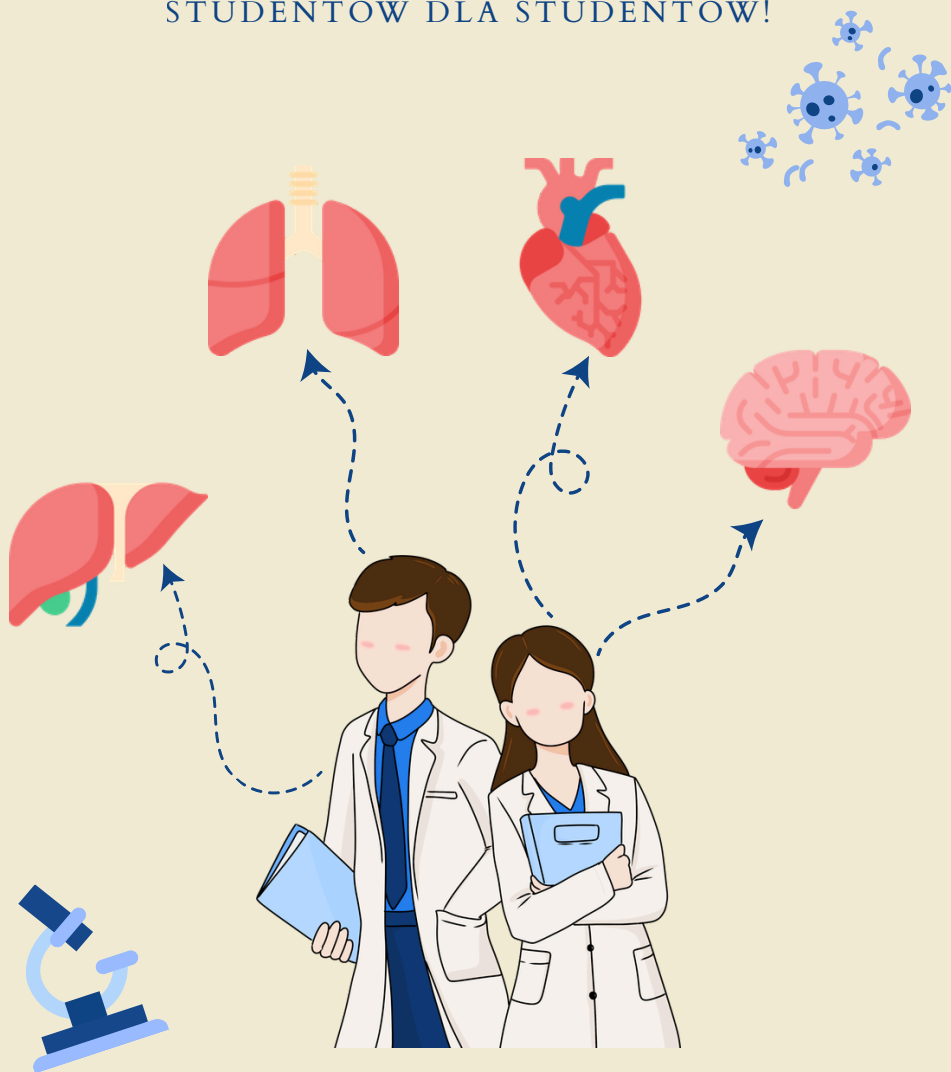


JAK PRZETRWAĆ 1 ROK LEKARSKIEGO

PRAKTYCZNY PORADNIK OD
STUDENTÓW DLA STUDENTÓW!



PRZYGOTOWANE PRZEZ

@MediDuo

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP

Gratulacje!!!

Kim jesteśmy?

Co wyniesiesz z tego e-booka?

2. STUDENCKI SŁOWNIK

3. JAK ZABRAĆ SIĘ ZA NAUKĘ?

Najbardziej wymagające przedmioty

Najlepsze sprawdzone metody nauki

Najgorsze metody nauki

Najlepsze źródła wiedzy

4. ORGANIZACJA CZASU

Dlaczego powinieneś zacząć planować?

Organizacyjne typy

5. ZALICZENIA

Czym jest i jak wygląda sesja?

Jak przygotować się do sesji?

O stresie słów kilka

Jak wykorzystać stres na swoją korzyść?

6. WYPOSAŻENIE

Starter pack

Książki

Tablet vs laptop

Tablet

Ipad czy Android?

Laptop

Apple czy Windows?

Czego powinieneś unikać

7. JAK WYBRAĆ DACH NAD GŁOWĄ

Mieszkanie

Pokój w mieszkaniu

Akademik

8. PRAKTYCZNE PORADY

Student medycyny czy oszust? Czyli zjawisko impostor syndrome

Jak sobie poradzić z syndromem oszusta

Życie prywatne vs nauka

Dlaczego nie warto skupiać się tylko na jednym przedmiocie?

Dlaczego palenie mostów nie ma sensu?

Wykorzystanie studiów do nauki budżetu domowego

9. DODATEK DLA AMBITNYCH

Jakie możliwości daje ci studiowanie?

10. FAQ

11. ZAKOŃCZENIE

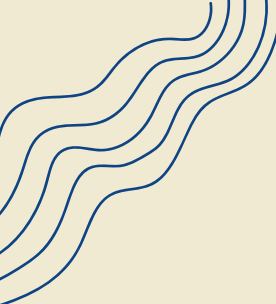


DISCLAIMER



W e-booku zwracamy się do Was w formie męskiej dla ujednolicenia tekstu i ułatwienia pisania, jednak wiedźcie, że zwracamy się do **WAS WSZYSTKICH** niezależnie od płci!

Ebook ten jest naszym subiektywnym spojrzeniem na realia pierwszego roku, jednak w każdym momencie był pisany w sposób najbardziej uniwersalny jak to tylko możliwe, dzięki czemu dostaniesz dawkę wiedzy, która przyda Ci się niezależnie od miejsca studiowania.



WSTĘP

Gratulacje!!!



Jeżeli to czytasz, zapewne już zobaczyłeś swoje nazwisko na liście rekrutacyjnej, przetrwałeś maturalną katorgę i przeżywasz swoje najdłuższe wakacje w życiu. Wiesz już, w jakim mieście spędzisz następne lata swojego życia i czujesz tę wewnętrzną emocjonalną mieszankę ekscytacji, szczęścia, ale i strachu przed nieznanym. Jeżeli jesteś w tym miejscu lub z całych sił dążysz do tego, aby się w nim znaleźć, chcemy Ci z całego serca pogratulować. Dobrze wiemy, jak ciężka i stresująca jest to droga i ile razy musiałeś odmówić sobie czegoś na rzecz realizacji marzeń. To naprawdę dobrze o Tobie świadczy i pokazuje, że jesteś wytrwały w walce o swoje cele i gotowy zdobywać kolejne szczyty. Jeśli choć trochę utożsamiasz się z tym opisem lub dostrzegasz w nim część siebie, mamy dla Ciebie świetną informację – jesteś dokładnie tam, gdzie powinienes być! Przy stawianiu sobie poprzeczki tak wysoko, naturalnym jest, że pojawia się w Tobie niepewność i zmieszanie. Wcale nie oznacza to, że nie nadajesz się lub jesteś niezdecydowany. Jest to wręcz oznaka dojrzałości, bo rozumiesz wagę swoich decyzji i jesteś gotowy ponieść za nie odpowiedzialność. Naszym celem w tym e-booku jest, aby z Twojej wybuchowej mieszanki emocji usunąć strach i dodać pewność siebie, determinację oraz chęć podejmowania wyzwań!!

Kim jesteśmy?



CZEŚĆ, JESTEM MICHAŁ 🙋

Jestem absolwentem II Liceum Ogólnokształcącego w Lesznie na kierunku Biol-Chem dwujęzyczny. Decyzję o studiach medycznych podjąłem w 5 klasie szkoły podstawowej, zainspirowany swoim nauczycielem przyrody. Aktualnie studiuje kierunek lekarski na UWM w Olsztynie. Współtworzę kanał MediDuo, zachęcany przez swoją ukochaną dziewczynę Martynę. Za osiągnięcia w nauce na 1 roku otrzymałem stypendium rektora. Poza medycyną interesuje mnie pływanie, inwestowanie oraz historia.



CZEŚĆ, JESTEM MARTYNA 🙋

Skończyłam II Liceum Ogólnokształcące w Lesznie, posiadam certyfikat ukończenia matury międzynarodowej (IB) i obecnie studiuje kierunek lekarski na UWM w Olsztynie. Od zawsze interesowałam się przyrodą, a w szczególności biologią, co ostatecznie przerodziło się w chęć zostania lekarzem. Jestem otwartą i lubiącą wyzwania osobą, a w wolnym czasie uwielbiam uprawiać sport, podróżować lub spędzać czas z ludźmi 😊

Znajdziesz nas na:



@mediduo_



@mediduo_



@MediDuo_yt

Co wyniesiesz z tego e-booka?

Naszym kluczowym celem jest wykorzystanie wiedzy i doświadczenia, które zdobyliśmy na przestrzeni ostatnich dwóch lat, aby oszczędzić Tobie stresu i zmartwień.

Dzięki temu, że skończyliśmy różne profile szkoły średniej, możemy dać Ci perspektywę rozpoczęcia studiów w wyjątkowo obiektywny i nietuzinkowy sposób.

Poznasz studencki slang, który ułatwi Ci zrozumienie uniwersyteckiego środowiska

Przyswoisz skuteczne metody nauki, które oszczędzą Ci strachu na pierwszych wejściówkach i kolokwiach

Dostaniesz konkretne książki, aplikacje i kanały, na których znajdziesz sprawdzoną wiedzę

Dowiesz się, jak zarządzać swoim czasem oraz jak się przygotować do pierwszych zajęć i zaliczeń

Otrzymasz praktyczne porady oparte na naszych błędach i doświadczeniu

STUDENCKI SŁOWNIK

DZIEKANAT

Studencki odpowiednik sekretariatu Twojego wydziału, tam załatwisz swoje papierowe obowiązki.

DZIEKAN

Osoba sprawująca władzę na wydziale np. Wydziale Lekarskim.

REKTORAT

Główna siedziba władz uczelni. W przeciwieństwie do dziekanatu, w rektoracie zapadają decyzje dotyczące całej uczelni np. odwołania, stypendia.

REKTOR

Najważniejsza osoba na uczelni, odpowiednik dyrektora w szkole.

KATEDRA

Oddział na uczelni zajmujący się konkretną dziedziną nauki np. "Katedra Anatomii", "Katedra Fizyki i Biofizyki"

KOŁOKWIUM

Odpowiednik sprawdzianu na studiach, z reguły obejmuje powiązaną grupę zagadnień.

WEJŚCIÓWKA

Odpowiednik kartkówki na studiach, odbywa się na początku zajęć i obejmuje materiał na dane zajęcia, najczęściej jest standardową procedurą na każdych ćwiczeniach z danego przedmiotu (niektóre przedmioty nie muszą mieć wejściówek, zależy to od katedry).

EGZAMIN

Forma ostatecznego zaliczenia przedmiotu.

SESJA

Okres na uczelni, gdy nie ma zajęć i pisane są egzaminy. Może być podział na sesję zimową i letnią albo niektóre uczelnie mają sesję ciągłą, gdzie przez cały rok są egzaminy.

STUDENCKI SŁOWNIK

ZBÓJ/ROZBÓJNIK

Obszerne kolokwium z całego semestru lub roku będące ostateczną formą dopuszczenia do egzaminu dla osób, które nie zdały poprzednich kolokwiów.

ZERÓWKA

Zaliczenie z przedmiotu (egzamin) odbywający się przed sesją, często jest na preferowanych warunkach, a dopuszczenie do niego jest wynagrodzeniem za dobre wyniki w nauce w ciągu roku.

INDEKS

Przypisany do każdego studenta numer tzw. numer indeksu, służy on Twojej weryfikacji oraz będzie potrzebny do założenia elektronicznej legitymacji.

JUWENALIA

Kilkudniowa impreza wolna od zajęć, najczęściej w maju lub czerwcu.

PROSEKTORIUM

Miejsce, gdzie na anatomii znajdują się preparaty i odbywają się ćwiczenia.

PREPARAT

Spreparowane i zakonserwowane ludzkie ciało bądź jego część.

SZPILKI

Forma praktycznego zaliczenia, gdzie należy rozpoznać i nazwać strukturę anatomiczną, w którą wbita jest szpilka np. konkretny mięsień, nerw, tętnica.

GIEŁDA/BAZA

Pytania, które pojawiały się na kolokwiach i egzaminach spisane przez studentów z poprzednich lat.

FAKULTETY

Obowiązkowe zajęcia dodatkowe, które wybierasz raz na semestr.

STUDENCKI SŁOWNIK

WARUNEK

Przeniesienie przedmiotu na następny rok za dodatkową opłatą (np. 1500 zł) w przypadku jego niezaliczenia. Dotyczy to tylko przedmiotów obowiązkowych.

STAROSTA ROKU

Jest to odpowiednik przewodniczącego szkoły w liceum. Odpowiada za ustalanie terminów egzaminów i oficjalną komunikację między profesorami a studentami.

GRUPA DZIEKAŃSKA

Na początku roku akademickiego wszyscy studenci są dzieleni na mniejsze zespoły liczące od kilkunastu do kilkudziesięciu osób. Każda taka grupa dziekańska ma wspólny plan i zajęcia.

STAROSTA GRUPY

Jest to odpowiednik przewodniczącego klasy. Kontaktuje się z profesorami w imieniu swojej grupy dziekańskiej.

ECTS (EUROPEAN CREDIT TRANSFER AND ACCUMULATION SYSTEM)

Każdy przedmiot na studiach ma określoną liczbę punktów ECTS ustalaną osobno przez każdą uczelnię. Ma ona odwzorowywać wkład pracy, jaka musiała zostać włożona, aby zaliczyć dany przedmiot czyli inaczej mówiąc, jest to waga przedmiotu. Punkty te będą Ci potrzebne w przypadku zmiany uczelni, kierunku lub wymiany Erasmus+.

DNI REKTORSKIE

Dni wolne od zajęć ustalone ogólnie przez władze uczelni.

USOS WEB/ WIRTUALNY DZIEKANAT

Internetowy system obsługi studiów, w którym sprawdza się oceny, plan zajęć i rejestruje na przedmioty.

OPIEKUN ROKU

Pracownik uczelni, który jest odpowiednikiem wychowawcy w liceum. Pośredniczy w kontakcie między studentami a władzami uczelni

JAK ZABRAĆ SIĘ ZA NAUKĘ

Dwa przedmioty, które będą najprawdopodobniej Twoim największym wyzwaniem to anatomia oraz histologia. W tym rozdziale omówimy je, aby przybliżyć Ci czym będziesz się na nich zajmować oraz postaramy się wzbudzić w Tobie nutkę zaciekawienia.

Po co to w ogóle robimy? Czy to nie jest niepotrzebne straszenie? To zależy, jak do tego podejdziesz! Można by się oczywiście złapać za głowę, załamać i rzucić to wszystko, bo przecież "Bochenek" (autor anatomicznej biblii) o samych kościach rozpisał się na blisko 1000 stron, ale gdy tylko się za to zabierzesz, to zrozumiesz, że nikt nie każe Ci do końca wkuwać tego wszystkiego. Musisz mieć konkretne pojęcie o strukturach anatomicznych, ale nie musisz cytować wartości kąta żebrowego czy długości kanału pachwinowego od powięzi mięśnia poprzecznego brzucha do pierścienia pachwinowego powierzchniowego... Taki żarcik 😊

(dla ciekawskich 4-5cm)

PO PIERWSZE!

