

PRZEWODNIK DLA ZAGRANICZNYCH STUDENTÓW

BEZPIECZEŃSTWO

FINANSE

WSPARCIE

AKTYWNOŚCI



- 
- 4 Studia i legalny pobyt – o czym warto pamiętać?
 - 5 Mieszkanie po studencku - na co zwrócić uwagę, aby czuć się jak w domu?
 - 6 5 zasad bezpiecznych finansów
 - 7 Ubezpieczenia studenta na etacie, zleceniu i umowie o dzieło
 - 8 Porady dotyczące oszczędzania podczas studiów i nie tylko
 - 9 Prawa i obowiązki studenta
 - 10 Portfel studenta- zadбай o niego!
 - 12 5 korzyści, które osiągniesz działając w organizacjach studenckich?
 - 14 Cudzoziemcy w systemie szkolnictwa wyższego
 - 15 Studenci zagraniczni a Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej
 - 16 Strefa komfortu PSRP
 - 17 Dodatkowe kursy i szkolenia - sposoby na wzbogacenie swoich umiejętności i własnego CV
 - 18 Poradnik - cyberbezpieczeństwo w 8 krokach
 - 19 Wykorzystuj w pełni czas wolny

Redakcja:

Iwona Gadomska

Monika Kondek

Bartłomiej Majewski

Ariel Wojciechowski

Skład graficzny: Karolina Koziół

Koordynator projektu: Iwona Gadomska

Warszawa, październik 2020 r.



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Projekt jest realizowany we współpracy z Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach zadania zleconego „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.



Drodzy Studenci!

Studia za granicą, to zawsze ogromne wyzwanie. Podejmując, na starcie w dorosłość, decyzję o przeprowadzce do innego kraju, szukamy rzetelnych informacji, które przybliżą nam nowe otoczenie. Studia w Polsce? Brzmi równie ciekawie, co intrygująco. Nie martw się! Wiele osób, tak jak Ty, decyduje się na studiowanie w Polsce. Dlatego też, jako Warszawski Instytut Bankowości we współpracy z Parlamentem Studentów RP w ramach kampanii „Aktywny Student”, oddajemy w Twoje ręce ten wyjątkowy przewodnik. Jest to zbiór praktycznych i sprawdzonych informacji przydatnych osobom zza granicy, podejmującym studia w polskich uczelniach.

Chcemy, aby Twój pobyt w Polsce był nie tylko intensywny i wartościowy naukowo oraz towarzysko, ale by był z korzyścią także dla Twoich finansów. Już od momentu zainteresowania się studiami w Polsce nasz przewodnik będzie dla Ciebie wsparciem w najważniejszych sferach codziennego życia.

Przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw najważniejszych informacji, które podzieliliśmy na cztery obszary:

BEZPIECZEŃSTWO – dzięki informacjom zawartym w tym dziale, poznasz najważniejsze zasady pobytu w Polsce, wynajmu mieszkania, a także dowiesz się, jak dbać o swoje bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni.

WSPARCIE – na start dowiesz się, jakie prawa przysługują Tobie jako studentowi, a także jakie obowiązki niesie za sobą status studenta. Ponadto poinformujemy Cię jak wygląda sytuacja prawna studentów zza granicy, co oferuje Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej oraz na jakie wsparcie możesz liczyć od Twojego oficjalnego przedstawiciela – Parlamentu Studentów RP!

FINANSE – pieniądze to nie wszystko, ale należy zrobić wszystko, by właściwie o nie zadbać. Od wielu lat przekazujemy studentom wiedzę, jak zarządzać swoimi finansami. Pokażemy Ci, jakie są najważniejsze zasady bezpieczeństwa Twoich finansów i jak wygląda system ubezpieczeń społecznych pracujących studentów w zależności od rodzaju umowy. W tym rozdziale dowiesz się także, jak w prosty sposób oszczędzić trochę pieniędzy i jak zadbać o swój portfel.

AKTYWNOŚCI – zajęcia, na które będziesz uczęszczać w ramach swojego kierunku to tylko część tego, co możesz robić, studiując w Polsce. Poznaj korzyści, jakie płyną z angażowania się w działalność studencką, wybierz coś specjalnego dla siebie z oferty darmowych kursów i szkoleń oraz dowiedz się, jak efektywnie spędzić czas wolny.

Życzymy udanej lektury i wspaniałego pobytu w Polsce!

Studia i legalny pobyt

– o czym warto pamiętać?

Studiowanie jest drugim najczęstszym celem przyjazdu cudzoziemców do Polski. Oprócz procedur akademickich związanych z rozpoczęciem nauki, studenci zagraniczni powinni również zadbać, aby ich pobyt w kraju był legalny.



Zezwolenie na pobyt czasowy jest podstawowym narzędziem przedłużenia pobytu krótkotermiowego. Może ono zostać udzielone cudzoziemcowi m.in. w celu kształcenia się na studiach czy podjęcia lub kontynuacji kształcenia w formie niestacjonarnej. Aby uzyskać taki dokument cudzoziemiec musi złożyć odpowiedni wniosek w urzędzie wojewódzkim właściwym ze względu na miejsce swojego pobytu. Wniosek powinien być złożony na odpowiednim formularzu, w trakcie legalnego pobytu w Polsce. Przed rozpoczęciem postępowania należy zapoznać się z informacjami na stronie internetowej urzędu wojewódzkiego dotyczącymi obsługi cudzoziemców.

Na wstępie należy zaznaczyć, że zasady pobytu cudzoziemców w Polsce różnią się w zależności od posiadanego obywatelstwa. Studenci będący obywatelami państw członkowskich Unii Europejskiej, Norwegii, Islandii, Lichtensteinu i Szwajcarii mają obowiązek rejestracji pobytu trwającego powyżej 3 miesięcy. Postępowanie dotyczące takiej rejestracji ma uproszczony charakter, a potwierdzeniem dopełnienia formalności administracyjnych jest wydanie zaświadczenia. Rejestracji dokonuje się w urzędzie wojewódzkim właściwym ze względu na miejsce pobytu.

Obywatele państw trzecich (spoza Unii Europejskiej), którzy chcą przedłużyć swój pobyt na okres dłuższy niż zezwala np. wiza, powinni natomiast uzyskać zezwolenie na pobyt. Trzy podstawowe rodzaje zezwoleń pobytowych wydawanych w Polsce to:

- ➔ zezwolenie na pobyt czasowy,
- ➔ zezwolenie na pobyt stały,
- ➔ zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE.

Czy wiesz, że...

Urząd do Spraw Cudzoziemców przygotował także szczegółowy podręcznik wyjaśniający jak zadbać o legalny pobyt cudzoziemca chcącego studiować w Polsce. Publikacja poświęcona jest aspektom prawnym i praktycznym legalizacji pobytu osób podejmujących lub kontynuujących studia pierwszego i drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie i doktoranckie, w tym także w formie niestacjonarnej. Materiał można pobrać na stronie urzędu: www.udsc.gov.pl/poradnik-dla-uczelni-i-studentow-zagranicznych-aktualizacja.



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW

//Autor:

Jakub Dudziak,
rzecznik prasowy Urzędu
do Spraw Cudzoziemców

Mieszkanie po studencku

- na co zwrócić uwagę, aby czuć się jak w domu?

Nowy rok akademicki zbliża się wielkimi krokami i choć nadal budzi wiele wątpliwości, pierwsze decyzje już zapadły. Władze niektórych uczelni postanowiły wdrożyć model mieszany, czyli część zajęć przeprowadzać zdalnie, a część stacjonarnie. Oznacza to, że i w tym roku przełom sierpnia oraz września będzie gorącym okresem dla poszukujących mieszkań studentów.

Prywatność lub integracja

Dla wielu młodych ludzi rozpoczęcie studiów to moment wręcz przełomowy. Oznacza wyprowadzkę z rodzinnego domu i pierwsze "własne" mieszkanie. Dlatego bardzo ważne jest znalezienie odpowiedniego miejsca, które zagwarantuje nie tylko dobre warunki do nauki, ale również do odpoczynku.

Dla tych, którzy cenią sobie swoją prywatność, a do tego są w stanie zainwestować trochę więcej, najlepszą propozycją będzie kawalerka. Wynajęcie całego, choć niewielkiego mieszkania, zapewni komfort i spokój, bez obaw o głośnych współlokatorów. Zaś ci, którzy stawiają na integrację i przy okazji chcą zaoszczędzić pieniądze, najlepiej odnajdą się w mieszkaniu współdzielonym. Na rynku można znaleźć zarówno prywatne pokoje, znajdujące się w nieco większych mieszkaniach ze wspólną przestrzenią, jak i pokoje współdzielone, które są najtańszą opcją, dobrą na przykład dla par.

Komfortowo i bezpiecznie

Oprócz atmosfery i pozostałych udogodnień, kolejną bardzo ważną kwestią dla wynajmujących mieszkanie powinna być umowa najmu. Ustalone warunki spisane w umowie są zabezpieczeniem zarówno dla najemcy, jak i właściciela. Należy pamiętać, że oprócz danych osobowych, w umowie musi znaleźć się także opis stanu technicznego nieruchomości, jej metraż, a do tego wszystkie szczegóły dotyczące płatności.

Ważna jest nie tylko kwota, ale również terminy wpłat oraz informacja na temat wszelkich dodatkowych rachunków.

Studenci często decydują się na wynajęcie mieszkania wraz ze swoimi znajomymi. Wybierają to rozwiązanie nie tylko ze względu na jego praktyczność, ale również chcąc ułatwić odnalezienie się w nowej sytuacji. Bardzo ważne jest, aby wszystkie osoby wynajmujące zostały uwzględnione w umowie i wspólnie ją podpisały, aby ponosić taką samą odpowiedzialność.

Gdzie szukać ofert?

W dobie nowoczesnych technologii najwygodniejsze i najbardziej sprawdzone okazują się portale internetowe, takie jak Gumtree.pl. Oprócz swojej funkcjonalności, zapewniają również wygodę i bezpieczeństwo. Należy pamiętać, że właściciela poszukującego osób na wynajem mieszkania należy zawsze zweryfikować. Portal dodatkowo pozwala na zgłaszanie podejrzanych ofert i wszelkich nadużyć.

Studenckie mieszkanie to miejsce do tworzenia wspomnień. Studia trwają od 3 do 5 lat, a dla najbardziej żądnych wiedzy nawet dłużej. W tym czasie młodzi ludzie budują swoje dorosłe życie, nawiązują przyjaźnie i zdobywają doświadczenia. Dlatego przy wyborze mieszkania należy kierować się nie tylko jego ceną czy dobrą lokalizacją, ale również innymi czynnikami, takimi jak własne samopoczucie w odpowiednio komfortowej przestrzeni.



5 zasad bezpiecznych finansów

Postanowiłeś studiować w Polsce? Znalazłeś interesujący Cię kierunek, wybrałeś miasto i jesteś gotowy na studenckie zmagania w obcym dla Ciebie kraju? To z pewnością będzie przygoda i czas, który na długo zapamiętasz. Aby Twoje wspomnienia były tylko dobre – **nie zapominaj o bezpieczeństwie swoim i swoich finansów**. Działaj świadomie i pamiętaj, że wiele zależy od Ciebie. Przyjechałeś się uczyć – pamiętaj o edukacji finansowej! Mamy dla Ciebie kilka wskazówek:

1

Płatności bezgotówkowe – to wygodna i bezpieczna forma płatności. Możesz bezgotówkowo zapłacić kartą płatniczą lub telefonem za pomocą aplikacji Apple Pay i Google Pay. Pamiętaj, że wszystkie terminale w Polsce pozwalają na płatności zbliżeniowe.

2

Przewalutowanie – będziesz płacił/ła w złotych, dlatego najwygodniej będzie Ci posługiwać się kartą wielowalutową, którą najprawdopodobniej możesz wyrobić w swoim rodzimym banku. Dzięki temu, podczas płatności kartą lub wypłacając gotówkę z bankomatu, unikniesz opłat za przewalutowanie lub będą one zdecydowanie niższe.

3

Publiczne sieci WI-FI – korzystając z bankowości internetowej, mobilnej, robiąc zakupy w internecie, dokonując jakichkolwiek płatności elektronicznych – nie korzystaj z publicznych i niezabezpieczonych sieci Wi-Fi. Haker czeka na Twoje dane, a niezabezpieczone połączenia są dla niego wymarzonym miejscem na łowy.

4

Stosuj MOCNE hasła – szczególnie jeśli dotyczy to Twoich finansów i danych. Mocne to znaczy składające się z dużych i małych liter, cyfr i znaków specjalnych.

5

Ustaw dzienny limit transakcji – zrób to w swojej bankowości internetowej – jeśli ktoś przechwyci Twój nick i hasło, jego działania będą ograniczone limitem, który ustawisz.

Ubezpieczenia studenta na etacie, zleceniu i umowie o dzieło

Nie jest nowością, że studenci chętnie dorabiają podczas studiów. To świetna forma zdobycia doświadczenia oraz poprawienia studenckiego budżetu. Jednak nie każda umowa jest oskładkowana i daje ochronę ubezpieczeniową.

Rodzaj zawartej umowy ma wpływ na to, czy student podlega ubezpieczeniom społecznym. Objęcie ubezpieczeniami daje możliwość korzystania ze świadczeń np. w razie choroby, wypadku przy pracy.

Jakie są rodzaje ubezpieczeń społecznych?

Pierwsze to ubezpieczenie emerytalne. Opłacone składki powiększają wysokość przyszłej emerytury. Kolejne to rentowe. Chroni przed skutkami długotrwałej niezdolności do pracy. Z tego ubezpieczenia można otrzymać m.in. rentę. Natomiast ubezpieczenie chorobowe daje możliwość uzyskania np. zasiłków chorobowych oraz macierzyńskich. Ostatnie to ubezpieczenie wypadkowe, z którego przysługuje w razie wypadku przy pracy lub choroby zawodowej, m.in. renta wypadkowa i jednorazowe odszkodowanie. Te cztery ubezpieczenia noszą nazwę ubezpieczeń społecznych. Dodatkowo do ZUS trafia też składka na ubezpieczenie zdrowotne. ZUS przekazuje ją do Narodowego Funduszu Zdrowia. Ubezpieczenie zdrowotne zapewnia bezpłatne korzystanie z publicznej służby zdrowia.

Umowa o pracę

Student zatrudniony na etacie podlega wszystkim ubezpieczeniom (emerytalnemu, rentowym, chorobowemu, wypadkowemu i zdrowotnemu). Jest więc w pełni chroniony i ma możliwość korzystania ze świadczeń z tych ubezpieczeń, np. zasiłków. Składki potrąci z jego wynagrodzenia pracodawca i przekaże je do ZUS.

Umowa zlecenia

Firmy chętnie oferują studentom zawarcie umowy zlecenia. Wynika to z faktu, że za studenta - zleceniobiorcę w wieku do 26 lat - nie muszą opłacać składek. Taki stu-

dent - zleceniobiorca nie korzysta jednak z ochrony ubezpieczeniowej. O utracie statusu studenta i ukończeniu 26 lat zleceniobiorca musi poinformować szefa, który zacznie wtedy opłacać za niego składki.

UWAGA!

Uczestnicy studiów podyplomowych i doktoranckich, nawet jeśli mają mniej niż 26 lat, nie korzystają ze zwolnienia z obowiązku opłacania składek od umów zlecenia. Zwolnienie z opłacania składek nie dotyczy też studentów, którzy podpisują umowy zlecenia z własnym pracodawcą albo z innym podmiotem, ale wykonują je na rzecz pracodawcy.

Umowa o dzieło

Taka umowa nie jest oskładkowana i dotyczy to wykonawców, którzy są studentami, jak i tych, którzy już nimi nie są. Od zasady tej są jednak wyjątki. Jeśli umowa o dzieło będzie zawarta z własnym pracodawcą albo z innym podmiotem niż pracodawca, ale na jego rzecz, to pracodawca będzie musiał opłacić od niej wszystkie składki na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne.

UWAGA!

Aktualnych informacji na temat rodzajów umów należy szukać na stronie internetowej www.zus.pl.



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Porady dotyczące oszczędzania podczas studiów i nie tylko

Oszczędzanie to stawianie fundamentów na przyszłość. Bardzo ważne jest oszczędzanie w sposób odpowiedzialny i skuteczny. Dzięki temu można pozwolić sobie na więcej i to niekoniecznie w bardzo odległej przyszłości. Mimo, że pokus nie brakuje, należy być racjonalnym i konsekwentnym. Nie wydawajmy pieniędzy na chwilowe potrzeby.

KROK 1

$OSZCZĘDNOŚCI = PRZYCHÓD - (KOSZTY STAŁE + NIEZBĘDNE WYDATKI)$

Stosując powyższy wzór, stwórz listę swoich obowiązkowych wydatków, z których nie możesz zrezygnować. Zastanów się dobrze jaką pulę środków możesz przeznaczyć na comiesięczne oszczędzanie.

KROK 3

Pomyśl o swojej przyszłości w dłuższej perspektywie. Buduj swoje oszczędności zgodnie z planem na kilka/kilkanaście lat do przodu. Być może masz w planach zakup swojego wymarzonego mieszkania, na które weźmiesz kredyt, ale pamiętaj o wymaganym wkładzie własnym. Być może zgodzisz się przeznaczyć swoje środki na specjalne lokaty długoterminowe, z których zysk spłynie do Ciebie za paręnaście lat.

KROK 5

Zanim skorzystasz z oferowanych przez rynek finansowy produktów inwestycyjnych – upewnij się, że rozumiesz ich mechanizm działania. Zweryfikuj wcześniej koszty, korzyści i ryzyko finansowe.

KROK 7

Po prostu zacznij oszczędzać. To nie jest trudne, a oczekiwany efekt przyniesie wiele dobrego.

KROK 2

Dobrze przeanalizuj swoją najbliższą przyszłość – nie chodzi jedynie o zbliżający się weekend. Zastanów się na co przydadzą Ci się oszczędzone finanse. Pamiętaj jednocześnie o przeemyślanych wydatkach, ale również o losowych zdarzeniach, które wymagają od Ciebie wypłacenia części odłożonych pieniędzy. W ten sposób Twój "regularny" budżet będzie bardziej uodporniony na nagłe wypadki.

KROK 4

Warto już dziś budować swój kapitał finansowy, tak aby móc spokojnie cieszyć się nim na emeryturze, czyli etapie życia, w którym nie będziemy mieli tak dużego wpływu na wysokość naszych dochodów, jak dziś. Emerytura nie powinna Ci się kojarzyć jedynie z ukochaną babcią i dziadkiem, ponieważ wbrew pozorom dotyczy ona każdego z nas już teraz.

KROK 6

Zapoznaj się z ofertami produktów inwestycyjno-oszczędnościowych. Zweryfikuj wszystkie możliwości jakie istnieją na rynku finansowym.



Prawa i obowiązki studenta

Wraz z początkiem studiów każdy student przyjmuje na siebie określone prawa i obowiązki. Wszelkie prawa, które studenci z przyjemnością akceptują oraz obowiązki, których są zmuszeni przestrzegać, zostały zapisane w Ustawie Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, jak również regulaminie studiów, regulaminie świadczeń dla studentów oraz wielu innych wewnętrznych aktach danej uczelni. Informacje o efektach uczenia się i przedmiotach realizowanych na danym kierunku znajdziesz w programie studiów, zaś zakres materiału danego przedmiotu i zasady jego zaliczenia - w karcie przedmiotu (nazywanej też sylabusem). Niezwykle ważne jest, aby przestrzegać zasad określonych dla konkretnej uczelni, ale również pamiętać o możliwościach, jakie posiada student. Pamiętaj: Ignorantia iuris nocet!

Wraz z rozpoczęciem studiów wydawana jest legitymacja studencka, która potwierdza prawa studenta, na jej podstawie możemy korzystać z ulgi na przejazdy transportem publicznym lub komunikacją miejską. Ważność legitymacji potwierdzana jest co semestr, najczęściej w dziekanacie. Legitymacja może być również kartą biblioteczną, służyć do kserowania na uczelni, część miast umożliwia koderowanie na niej biletów, a banki umożliwiają jej wykorzystanie jako karty płatniczej.

Studentowi cudzoziemcowi przysługują takie same prawa jak w przypadku innych studentów. Wyjątek stanowią mogą opłaty za studia, które uczelnia może pobierać od cudzoziemców (z wyjątkami) również za studia stacjonarne na uczelniach publicznych. W przypadku świadczeń dla studentów rozszerzono możliwości ubiegania się o stypendia przez cudzoziemców, którzy rozpoczęli studia od roku akademickiego 2019/2020 – osoby takie mogą ubiegać się o stypendium rektora, stypendium dla osób niepełnosprawnych i zapomogę. Przyznanie stypendium socjalnego oraz kredytu studenckiego zależne jest od rodzaju prawa pobytu, więzi rodzinnych z obywatelem polski, Karty Polaka lub certyfikatu znajomości języka polskiego na poziomie co najmniej C1.

Od decyzji wydawanych przez dziekanów i innych pracowników uczelni często można odwołać się do rektora lub prorektora. W najważniejszych sprawach wydawane są decyzje administracyjne, co umożliwia odwołanie się, ale również daje prawo złożenia skargi do sądu administracyjnego. Ponadto Minister ma prawo nałożyć na uczelnię karę pieniężną, jeśli pobiera ona opłaty niezgodne z ustawą lub nie wyda dyplomu w terminie 30 dni od ukończenia studiów.

W razie wątpliwości lub problemów można zwrócić się o pomoc do przedstawicieli samorządu studenckiego, opiekuna roku, prodziekana ds. studenckich (lub jego odpowiednika), uczelnianego rzecznika praw studenta, pełnomocnika ds. równego traktowania lub pełnomocnika ds. mobilności studenckiej lub cudzoziemców. Informacje o tym do kogo zgłosić się w danej sytuacji powinny znajdować się na stronie uczelni. Ponadto przy Parlamencie Studentów Rzeczypospolitej Polskiej powołany jest Rzecznik Praw Studenta, do którego można zgłaszać pytania dotyczące praw studenta.

Wszelkie wątpliwości możesz skonsultować z Rzecznikiem Praw Studenta za pośrednictwem Help Desku.

www.helpdesk.psrp.org.pl



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej

//Autor:
Marek Konieczny

Portfel studenta - zadbaj o niego!

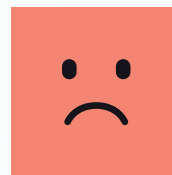
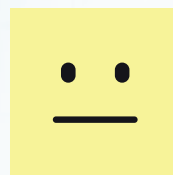
Kogo nie zapytamy o życie studenckie, najprawdopodobniej usłyszymy, że okres bycia studentem to wyjątkowy czas. Jedni będą już wspominać niepowtarzalne chwile na uniwersyteckim kampusie, a drudzy będą jeszcze z niecierpliwością oczekiwać szalonych przeżyć. Czy student przyjeżdżający do obcego kraju również podziela to zdanie? Najprawdopodobniej nie. Pierwsze co czuje taka osoba to stres związany na przykład ze zmianą otoczenia, nową kulturą czy brakiem wiedzy z zakresu finansów osobistych w innym kraju. Warto więc jeden z tych problemów rozwiązać i dowiedzieć się jak żyć w Polsce ze studenckim portfelem.

Aby móc rozmawiać o finansach osobistych, warto zdać sobie sprawę, że nasz portfel składa się z przychodów i wydatków. Co prawda, nie tylko studencki portfel rządzi się taką zasadą, ale trzeba o tym pamiętać. Jeśli jesteśmy świadomi, że mamy przychody i wydatki, należy zadbać o to, aby nasze wydatki nigdy nie były większe niż przychody.

Wydatki < Przychody

Wydatki = Przychody

Wydatki > Przychody



Pierwsza sytuacja jest dość jasna. Twój portfel będzie zadowolony, gdy uda się osiągnąć właśnie taki stan. Różnica, która pozostaje w portfelu może być przeznaczona na oszczędności lub też na czarną godzinę. Ale bądźmy szczerzy, niełatwo osiągnąć taką różnicę. Dlatego bardziej prawdopodobnym scenariuszem jest druga sytuacja, w której wydatki równają się z przychodami. Z jednej strony nikt nie mówi, że znalezienie złotego środka jest łatwe, ale z drugiej wydajesz tyle, ile zarabiasz. Trzecia sytuacja nigdy nie powinna się wydarzyć. Jest ona równoznaczna z długami. Słowo „dług” brzmi źle. Staraj się omijać je szerokim łukiem.

Gdy już mamy określone do czego dążymy, to warto przeanalizować co składa się w pierwszej kolejności na te nieuniknione wydatki. Ich kolejność również nie jest przypadkowa, gdyż trzeba zacząć od tych, które muszą zostać opłacone w pierwszej kolejności. Dlatego też na pierwsze miejsce wysuwa się opłata za mieszkanie, pokój lub też inny rodzaj schronienia oraz pożywienie. Nie da się ukryć, że te dwa elementy pochłoną największą część gotówki. Na kolejnych miejscach klasyfikuje się transport oraz odzież. Dopiero po opłaceniu tych „atrakcji” możesz zacząć myśleć nad bardziej przyjemnymi wydatkami, czyli chociażby imprezy i wszelkie integracje. Bądź szczerzy sam ze sobą tak, aby życie studenckie nie kojarzyło się z zadłużeniem.

Czas na przyjemniejszą część naszego budżetowania, czyli przychody. Prawdą jest, że nie zawsze jesteśmy świadomi, ile tak naprawdę mamy i możemy mieć pieniędzy. W dużej mierze, głównym przychodem studentów jest to, co dostajemy od rodziców. Jednak nie wszyscy są takimi szczęściarzami.

Z pomocą przychodzi kredyt studencki. Chociaż to mało popularny sposób finansowania wśród polskich studentów, warto wspomnieć, że jest również dostępny dla studentów z zagranicy. Preferencyjne warunki polegają między innymi na braku opłat, możliwości umorzenia, czy na wyborze wysokości transz. Więcej informacji znajdziesz na stronach banków, które posiadają umowę z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. Obecnie, w Polsce 4 banki udzielają i oferują takie wsparcie.

W Polsce mamy również mocno rozwiniętą ofertę stypendialną. Co do zasady, warunki otrzymania takiego stypendium są wyraźnie określone. Jednak warto zapoznać się z dostępnymi opcjami na swojej uczelni. Po szczegółowe informacje warto zwrócić się do dziekanatu lub do samorządu studentów.

Na zwiększenie gotówki jest jeszcze jedno trafne rozwiązanie a mianowicie praca dorywcza. Polacy bardzo często łączą oba obowiązki, ale każdy na swój sposób. Część z nich wkracza w świat baristów, ekspedientów, doradców odzieżowych, czy kierowców. Druga część decyduje się na przykład na udzielanie korepetycji.

Czasami jednak rzeczywistość okazuje się trudniejsza i najwyczejniej brakuje nam konkretnych wskazówek, gdzie i w jaki sposób można zaoszczędzić. **Mamy dla Ciebie kilka rad.** Pierwsza z nich dotyczy miejsca zamieszkania. Znalezienie wygodnego lokum, które nie będzie kosztowało majątku, prawie zawsze graniczy z cudem. Dlatego na początku warto skupić się na akademiku, czyli domu studenta, który okazuje się najtańszą opcją. Z biegiem czasu, gdy sytuacja finansowa będzie bardziej stabilna, razem z przyjaciółmi można rozejrzeć się za większym mieszkaniem, którego koszt wynajmu będzie rozkładał się na kilka osób.

Druga wskazówka dotyczy komunikacji miejskiej. Gdy studiuje w dużym mieście albo nie mieszkamy przy uczelni, przemieszczanie się może nas dużo kosztować. Najtańszym rozwiązaniem, a czasami też i najszybszym, jest komunikacja miejska, która oferuje bilety okresowe. Okazuje się, że w przeliczeniu na jeden dzień, możemy jeździć bez ograniczeń za taniej niż jeden bilet. Aby w stu procentach być pewnym, że nie przepłacamy, przed zakupem takiego biletu, trzeba przeanalizować, która opcja jest dla nas wystarczająca. Miasta podzielone są na strefy, a na ich podstawie zróżnicowane są ceny. Im dalsza strefa, tym droższy bilet. Nie ma sensu płać za bardziej oddalony strefy, w momencie, gdy planujesz przemieszczać się

tylko w pierwszej. Jednak podstawową kwestią jest bilet ulgowy lub też studencki. W Polsce, z ważną legitymacją studencką, korzystanie z komunikacji jest tańsze i nie trzeba kupować zwykłych, droższych biletów.

Każdy z nas, od czasu do czasu, lubi pójść do restauracji i zjeść coś dobrego. W tym przypadku warto skorzystać z oferty "lunch dnia". Jest to obiad z napojem i małym deserem, który jest serwowany w pewnym przedziale godzin. Co prawda, nie możemy wybierać dań z karty, ale w dalszym ciągu jest to korzystna propozycja, biorąc pod uwagę pełny obiad za niską cenę. Zatem warto sprawdzić, która restauracja ma taką opcję w ofercie.

Nie zapominajmy o tym, że głównym zadaniem każdego studenta to nauka. A nauka bez książek to nie nauka. Pomimo bogatych zbiorów elektronicznych, papierowa książka jest niezastąpiona. Aby zapobiec zakupowi nowych i świeżutkich wydań, należy zorientować się czy ktoś ze starszych studentów nie ma do odsprzedaży tego, czego akurat potrzebujemy. Oprócz tego, studenci mają do dyspozycji biblioteki i wypożyczalnie, które pracują przy uniwersytetach. Chociaż nie wszyscy wiedzą, część studentów spędza tam znaczną część swojego czasu, właśnie ze względu na dostęp do książek. Ostatecznie polecamy xero, które jest rozwiązaniem popularnym i łatwym - biorąc pod uwagę dużą dostępność.

Skoro jesteś w tym miejscu i dalej kontynuujesz czytanie, wiesz jak studencki portfel wpływa na całokształt studiowania. I tu się nie mylisz- ma wpływ i to znaczący. Ale wykorzystanie rad i wskazówek, o których właśnie przeczytałeś, pomoże Ci opanować sytuację. **Pamiętaj, to Ty decydujesz na co Cię stać, a nie Twój portfel.**



5 korzyści, które osiągniesz działając w organizacjach studenckich?

Studia to jeden z najpiękniejszych okresów w naszym życiu. Słyszałem to od osób, które je ukończyły zanim sam jeszcze na nie poszedłem. Z perspektywy lat zgadzam się z tym stwierdzeniem w 100%. Z jednej strony masz obowiązki związane stricte z nauką, może jakąś pracą, a z drugiej, jakoś tego czasu w Twoim życiu jest jakby więcej. Od Ciebie też zależy, jak go wykorzystasz?

Oprócz „życia studenckiego” związanego z zabawą i imprezowaniem do rana, jest jeszcze inna opcja. Jest nią działalność w organizacjach studenckich, która może Ci przynieść sporo korzyści. Zanim je wszystkie wymienię podpowiem Ci, w jakich typach organizacji możesz działać.

Koła naukowe

Pierwszym i chyba najmniejszym, jeżeli chodzi o strukturę, są koła naukowe. Są to jednostki, które skupiają pasjonatów danego zagadnienia lub branży. Członkostwo w takim kole wcale nie musi być ograniczone kierunkiem twoich studiów. Przykładem może być koło filmu i fotografii, pasjonatów zarządzania projektami, sympatyków makroekonomii, studentów budownictwa czy ogrzewnictwa i ciepłownictwa.

Samorządy studenckie

Nieco większą strukturą są samorządy studentów liczące od kilku do nawet kilkudziesięciu osób. Są to organizacje, które powstają na każdym wydziale i mają swoich przedstawicieli we władzach uczelni. Mają też wpływ na to, co dzieje się na Twoim wydziale i na uczelni, na przykład: akceptowanie programów nauczania, zmiana formy zajęć, a nawet zatrudnianie nowych pracowników. Organizują też przeróżne wydarzenia kulturalne, edukacyjne, sportowe, a nawet akcje charytatywne. Samorządy poszczególnych uczelni mogą również tworzyć większe struktury o zasięgu lokalnym, wojewódzkim, a nawet krajowym.

Przykładem takich organizacji może być PSRP, czyli Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej albo FUT, czyli Forum Uczelni Technicznych. Takie organizacje mają już wpływ na kształt szkolnictwa wyższego w Polsce, ponieważ często opiniują nowopowstałe akty prawne.

Inne organizacje

Ostatnią grupą są organizacje, które są pewnego rodzaju młodzieżówkami większych organizacji np. zrzeszających przedsiębiorców lub organizacje międzynarodowe. Przykładem mogą być tutaj: Studenckie Forum Business Centre Club (SF BCC), AIESEC, Board of European Students of Technology (BEST), Association des États Généraux des Étudiants de l'Europe (AEGEE) lub The International Association for the Exchange of Students for Technical Experience (IAESTE).

Prowadzą one przeróżne projekty mające na celu zaktualizować studentów. Członkostwo w nich wiąże się często z udziałem w całej masie szkoleń, dzięki którym podniesiesz swoje kompetencje i nawiądziesz wiele kontaktów.

Każda z tych organizacji zapewni Ci wiele korzyści. To wartość dodana, której nie doświadczy student, który takiej aktywności nie podejmie. No dobrze, ale wymienimy sobie raz jeszcze główne korzyści, które możesz osiągnąć działając w organizacjach studenckich?

Korzyści, które osiągniesz

Jedną z najważniejszych korzyści, jakie osiągniesz działając w organizacjach studenckich jest rozległa sieć kontaktów. I nie myślę tylko o nowych kolegach i koleżankach, chociaż to też jest bardzo ważne, szczególnie, gdy na początku nie znasz wiele osób. Działając na rzecz organizacji i tworząc różne projekty możesz poznać dzie-



kana, właściciela dużej firmy albo nawet jakiegoś artystę, którego jesteś fanem. Co więcej, za jakiś czas możesz te kontakty wykorzystać do własnych celów np. szukając pracy albo chcąc załatwić coś nieco szybciej niż normalnym trybem.

Działalność na rzecz innych rozwinie również wiele spośród Twoich kompetencji. Będą to nie tylko wcześniej wspomniane szkolenia, ale też możliwość przetestowania wiedzy w praktyce. Niewątpliwie zwiększysz swoje umiejętności komunikacyjne, organizacyjne i przywódcze. A może nawet będziesz mieć okazję nauczyć się negocjowania i sprzedaży. Kto wie. Wszystko zależy od Ciebie.

Dzisiaj studia to za mało. Pracodawcy często pytają na rozmowach kwalifikacyjnych czy potencjalny kandydat wykazywał się dodatkową formą aktywności. Współorganizując jakieś duże wydarzenie np. koncert charytatywny czy turniej sportowy, będziesz się mógł tym pochwalić nie tylko w CV, ale i na rozmowie kwalifikacyjnej.

Działalność w organizacjach studenckich to również dostęp do wyjątkowych szkoleń i wydarzeń, do których przeciętny student nie ma dostępu. Co więcej, będziesz mógł te wydarzenia zobaczyć od strony organizacyjnej, także finansowej. A to już bezcenne doświadczenie, które przyda Ci się w prawie każdej późniejszej pracy.

Członkostwo w strukturach większej organizacji pozwoli Ci też zobaczyć, jak działają one od środka. Na co zwracają uwagę liderzy, jakie projekty są organizowane, jak pracuje się w zespołach roboczych. Takie doświadczenia są również na wagę złota, jeżeli poważnie myślisz o swojej przyszłości.

Podsumowując:

1. Nawiążesz nowe kontakty
2. Rozwiniesz swoje kompetencje
3. Zyskasz cenne pozycje do swojego CV
4. Będziesz mieć dostęp do niesamowitych wydarzeń
5. Poznasz mechanizmy działania większych organizacji od środka

Jak widzisz sporo tego. Czym więc przy tych wszystkich korzyściach jest inwestycja kilku godzin tygodniowo i odrobina zaangażowania? Z doświadczenia wiem, że naprawdę warto.

Decyzja oczywiście należy do Ciebie.



**EFEKTYWNY
ROZWÓJ**

//Autor:
Grzegorz Kobuszewski
efektywnyrozwoj.pl

Cudzoziemcy w systemie szkolnictwa wyższego

Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (PSWN) reguluje sytuację cudzoziemców w systemie szkolnictwa wyższego. Przepisy dotyczą podstaw prawnych kształcenia oraz uprawnień przysługujących studentom z innych państw. Uprawnienia dotyczą także szkół doktorskich, studiów podyplomowych oraz innych form kształcenia. Zgodnie z przepisami PSWN cudzoziemcy mogą kształcić się na podstawie umów międzynarodowych, umów zawieranych z podmiotami zagranicznymi przez uczelnie, decyzji ministra, dyrektora NAWA, dyrektora NCN lub decyzji administracyjnej rektora. Akt stanowiący podstawę przyjęcia na studia powinien także określać zasady i tryb podejmowania studiów, np. w odniesieniu do studentów przyjętych na mocy decyzji administracyjnej rektora, warunki przyjęcia na studia powinna określać uchwała rekrutacyjna. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronach internetowych właściwych jednostek.

Wszyscy studenci, którzy rozpoczęli kształcenie w roku akademickim 2019/20 i później, mogą ubiegać się w swojej uczelni o stypendium rektora, stypendium dla osób niepełnosprawnych, zapomogę, a także o stypendium ministra. Szczególne uprawnienia dla studentów cudzoziem-

ców mogą być uzależnione od spełnienia kryteriów podmiotowych. Dotyczy to prawa do stypendium socjalnego i kredytu studenckiego oraz zwolnienia z obowiązku ponoszenia opłat za usługi edukacyjne, z wyjątkiem opłaty za kształcenie na studiach niestacjonarnych. Te uprawnienia dotyczą cudzoziemców, którzy:

1. posiadają zezwolenie na pobyt stały, pobyt czasowy lub są rezydentami długoterminowymi Unii Europejskiej, zgodnie z obowiązującymi przepisami,
2. posiadają status uchodźcy nadany w Rzeczypospolitej Polskiej lub korzystają z ochrony czasowej albo ochrony uzupełniającej na terytorium RP,
3. posiadają certyfikat poświadczający znajomość języka polskiego jako obcego na poziomie biegłości językowej co najmniej C1,
4. posiadają Kartę Polaka lub decyzję w sprawie stwierdzenia polskiego pochodzenia,
5. są małżonkiem, wstępnym lub zstępnym obywatela RP, mieszkającym na terytorium RP.

Od studentów, którzy są obywatelami Unii Europejskiej również nie można pobierać opłat za usługi edukacyjne, z wyjątkiem opłat za kształcenie na studiach niestacjonarnych. Studenci mogą być także zwolnieni z opłat na zasadach określonych w akcie będącym podstawą przyjęcia na studia.

Należy pamiętać, że uprawnienia często są uzależnione od spełnienia określonych wymagań, w związku z tym, warto sprawdzić na stronach internetowych właściwej instytucji szczegółowy tryb i zasady przyznawania tych uprawnień.



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej

//Autor:
Maciej Bień





Studenci zagraniczni a Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej

Umiejędzynarodowienie stanowi istotny element nauki i szkolnictwa wyższego. To za jego sprawą można na szeroką skalę rozpowszechniać wyniki badań naukowych, współpracować nad ważnymi zagadnieniami w zespołach międzynarodowych, czy studiować w różnych miejscach na świecie.

Zdając sobie sprawę z istotny umiejędzynarodowienia, jak również wyzwania jakie w tym zakresie stoją przed polskimi uczelniami, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w 2017 r. powołało Narodową Agencję Wymiany Akademickiej (NAWA).

Przed Agencją postawiono cztery kluczowe cele: wzmocnienie doskonałości naukowej, umiejędzynarodowienie polskich uczelni i instytucji naukowych, promocja Polski jako kraju atrakcyjnych możliwości edukacyjnych i naukowych oraz promocja języka i kultury polskiej.

Tym samym jednym z podstawowych zadań realizowanych przez NAWA jest inicjowanie i wspieranie mobilności studenckiej. Realizacja tego zadania odbywa się poprzez programy wyjazdowe, jak i przyjazdowe. Środki przekazywane są w formie stypendiów dla studentów zagranicznych kształcących się w Polsce lub studentów polskich odbywających studia częściowe i pobyty studyjne za granicą. Wysokość

miesięcznego stypendium jest zróżnicowana w zależności od programu oraz stopnia studiów.

Pośród oferty skierowanej do studentów zagranicznych znaleźć można Program stypendialny dla Polonii im. gen. Andersa na studia I stopnia i jednolite studia magisterskie lub na studia II stopnia. Program umożliwia młodzieży polskiego pochodzenia (narodowości polskiej) i posiadaczom Karty Polaka odbycie studiów wyższych w Polsce oraz poprawę znajomości języka polskiego.

W ramach „Polskiej pomocy rozwojowej” NAWA wspólnie z Ministerstwem Spraw Zagranicznych realizuje Program im. Stefana Banacha oraz Program im. Ignacego Łukasiewicza. Oferty te dedykowane są młodzieży z państw rozwijających się i zróżnicowane są grupami państw, które mogą w ich ramach składać wnioski. Programy te oferują możliwość odbycia **studiów II stopnia w trybie stacjonarnym** w dziedzinie nauk: **inżynieryjno-technicznych, rolniczych oraz nauk ścisłych i przyrodniczych** z comiesięcznym stypendium NAWA w regulaminowym okresie kształcenia w Polsce.

Studia II stopnia w trybie stacjonarnym w uczelniach publicznych i niepublicznych na wszystkich kierun-

kach prowadzonych przez jednostki o najwyższym poziomie naukowym – posiadających kategorię A i A+, można podjąć w ramach stypendium Poland My First Choice.

Studenci studiów polonistycznych, polonoznawczych lub programów polskich realizowanych m.in. w ramach studiów slawistycznych, mogą również aplikować do programu POLONISTA.

Zarówno polscy jak i zagraniczni studenci przyjazdy oraz wyjazdy mogą odbywać w ramach programu wymiany osobowej studentów i naukowców w ramach współpracy bilateralnej.

Studentów zagranicznych zachęcamy również do udziału w Letnich Kursach Języka i Kultury Polskiej.

Pełna lista programów NAWA znajduje się na stronie internetowej www.nawa.gov.pl. O ofercie Agencji oraz polskich uczelni dowiedzieć się można więcej w trakcie targów, w tym wydarzeń on-line, które realizowane są w ramach kampanii „Ready, Study, Go! Poland”.

Strefa Komfortu PSRP

Na co dzień słyszymy o tym, że powinniśmy wyjść z naszej strefy komfortu, ale ostatnie miesiące pokazały szczególnie jak ważne jest nasze samopoczucie i dbanie o zdrowie swoje oraz bliskich. Dlatego Parlament Studentów RP razem z Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego zaprasza do Strefy Komfortu - odwiedź portal: www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl.

Na stronie znajdziesz webinary ze specjalistami, poruszające tematy takie jak depresję, relacje z bliskimi czy samorozwój oraz artykuły, m.in. o wspieraniu bliskich, sesji egzaminacyjnej online, jodze czy lęku przed niepewnością. Zachęcamy do lektury, materiały są stale uzupełniane!

Portal zawiera także mapę punktów wsparcia, dzięki której z łatwością dowiesz się czy na Twojej uczelni oferowane jest wsparcie psychologiczne oraz w jaki sposób i jak się umówić, by skorzystać z tej oferty. Nie wszystkie uczelnie oferują konsultacje w języku innym niż polski – warto to sprawdzić przed umówieniem wizyty. Z konsultacji w języku ob-

cym, głównie w j. angielskim mogą skorzystać, m.in. studenci Politechniki Warszawskiej, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu w Białymstoku, Uniwersytetu Warszawskiego i Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Strefa Komfortu daje możliwość zapisania się na bezpłatne konsultacje online z psychoterapeutą, także w języku angielskim – napisz do nas: wsparciepsychologiczne@psrp.org.pl.

Wejdź do strefy komfortu z PSRP!

 Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW – STRES BLOKUJE PAMIĘĆ

ZADBAJ O:

- pozytywne nastawienie;
- przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy;
- relaks i sen;
- aktywność fizyczna;
- wizualizowanie informacji w myślach;
- ćwiczenia oddechowe;
- zaprzestanie powtórek na chwilę przed egzaminem.

Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

 Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

SYMPTOMY, KTÓRE MOGĄ WSKAZYWAĆ DEPRESJĘ:

(niekoniecznie jest to od razu depresja)

- poczucie winy i beznadziei;
- problemy ze snem;
- zmiana apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie);
- smutek, wahania nastroju;
- brak energii;
- poczucie niepokoju;
- trudności z koncentracją;
- myśli samobójcze;
- dolegliwości bólowe (głowy, brzucha, w klatce piersiowej, nerwobóle);
- zmniejszenie aktywności, apatia;
- spadek odczuwalnej przyjemności z życia seksualnego.

Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

 Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

 Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

SPOSOBY NA WALKĘ ZE STRESEM:

- głębokie oddechy;
- aktywny styl życia;
- czas na relaks;
- uśmiech/pozytywne nastawienie do ludzi;
- zdrowe jedzenie w niedużych porcjach;
- regularny sen;
- praca w określonych godzinach dnia;
- czas w gronie przyjaciół;
- hobby/pasja.

Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

 Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

 Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

DEPRESJA – JAK WŁAŚCIWIE WSPIERAĆ OSOBY Z DEPRESJĄ?

NIE MÓW:	MÓW:
→ Weź się w garść, przecież każdy ma problemy.	→ Bez względu na to, jak trudne chwile teraz przeżywasz, jestem przy Tobie i możesz na mnie liczyć.
→ Więcej uśmiechu, przecież świat się zawalił.	→ Wierzę, że wspólnie uda nam się pokonać te chwile słabości, do których każdy ma prawo.
→ Wyjdź do ludzi, przecież trzeba wrócić do normalności i żyć dalej.	→ Jesteś mi bliska/bliski. Nie zostawię Cię z tym. Zrobimy coś wspólnie, aby zwalczyć ten problem.

Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

 Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego



Dodatkowe kursy i szkolenia - sposoby na wzbogacenie swoich umiejętności i własnego CV

Kończąc etap edukacji w liceum, każdy z nas chce już wiedzieć co będzie robił w życiu. Mieć dokładny cel, stworzyć plan i zacząć go realizować. Początkiem drogi zawodowej mają być studia, podjęte na wymarzonym kierunku i pierwsze doświadczenia. Jak je zdobyć i co wpisać w CV, nie mając jeszcze doświadczenia zawodowego?

W całej sztuce pisania CV, chodzi o to, aby rekruter zobaczył zgodność/spójność między profilem kandydata, a opisem stanowiska. Pierwszy krok, to dokładne przeczytanie ogłoszenia rekrutacyjnego. Następnie wypisanie kompetencji, których oczekuje od nas przyszły pracodawca. Wtedy przychodzi moment, w którym analizujemy i sprawdzamy, które kompetencje posiadamy. Na pewno chociaż raz w liceum realizowaliście projekt w grupie, pomagaliście komuś w lekcjach, braliście udział w wolontariacie, a może zorganizowaliście zbiórkę do Szlachetnej Paczki? Jeśli nie macie żadnych aktywności pozaszkolnych, pomyślcie o tych lekcjach, na których wykazaliście się danymi kompetencjami. Kiedy pracodawca oczekuje myślenia strategicznego, a jesteś bardzo dobry/a z matematyki lub szybko łączysz historyczne fakty i wyciągasz z nich wnioski – podkreśl to.

CV wygląda zdecydowanie lepiej, kiedy wpiszesz do niego aktywności w znanych Stowarzyszeniach czy Fundacjach. Jednak WOŚP, Szlachetna Paczka i sąsiedzka pomoc to nie wszystko, takich organizacji jest bardzo wiele. Jeśli macie trochę więcej czasu na zdobycie doświadczenia przed ukończeniem szkoły średniej – warto dołączyć do projektów zespołowych. Idealnym przykładem jest projekt „Zwolnieni z Teorii”, dołączenie do Młodzieżowej Rady Dzielnic, wolontariatu czy Samorządu Uczniowskiego. To tam zdobędziesz większość pożądaną przez pracodawców kompetencji, takich jak: komunikatywność, umiejętność pracy w grupie, odpowiedzialność za powierzone zadania czy dotrzymanie terminów. Pracując przy takich projektach, odkryjecie również swoje mocne strony i poprzez doświadczenie, określicie swoją przyszłą rolę w pracy.

Na podstawie takich doświadczeń, łatwiej jest wybrać kierunek studiów i odnaleźć swoją zawodową drogę. Już na początku studiów przekonacie się, że często wyobrażenie o przyszłej pracy, całkowicie rozbiega się z tym, co zastaniecie na Uczelni. Im więcej doświadczeń i kontaktów zdobędziecie, tym lepiej poznacie również siebie i swoje własne preferencje. Wtedy nawet napisanie CV nie sprawi trudności, bo zdobędziecie wyobrażenie o danym stanowisku.

A kiedy nadejdzie pierwszy dzień na Uczelni, obiecaj sobie, że wyciągniesz z tych studiów jak najwięcej. Prawdziwe studiowanie to nie tylko udział w wykładach i wzorowa frekwencja. To także poszukiwanie swojej drogi. A jak ją znaleźć? Na początek zajrzyj na targi kół naukowych i organizacji studenckich, przejrzyj dodatkowe zajęcia poza planem studiów. Jeśli studiujesz matematykę czy automa-

tykę, możesz dołączyć do koła naukowego z tego zakresu. Jeśli interesujesz się marketingiem czy komunikacją, poszukaj programu ambasadorskiego (np. *Deloitte*, *PwC*). Jeśli jednak wolisz nauczyć się pracy w projekcie, dołącz do wolontariatu (np. w *Fundacji Młodej Nauki*), gdzie realizowane są takie przedsięwzięcia jak Konferencja Naukowa EYEC, czy kursy on-line. Są także duże organizacje, w których nie tylko nauczysz się pracy zespołowej, ale także poznasz dużo nowych osób (np. *NZS*, *Enactus*). A jeśli świat IT jest Twoim przeznaczeniem wybierz się na wydarzenie organizowane przez *Geek Girls Carrots* lub *Przestrzeń from Facebook*. Na studiach nie można się nudzić i nie można tego czasu zmarnować

Jeśli jednak jesteś typem indywidualnego naukowca, a zamiast działać na forum wolisz zdobyć wiedzę na dany temat w zaciszu własnego domu, na to też mamy receptę. O kompetencje można także zadbać biorąc udział w webinarach, konferencjach, oglądając filmy edukacyjne czy słuchając podcastów z udziałem ekspertów. Polecamy także kursy MOOC, które są dostępne na wielu zagranicznych i polskich platformach edukacyjnych. Gdzie możemy je znaleźć? Jeśli interesują Cię kursy w języku polskim, to zapraszamy na polską platformę edukacyjną *NAVOICA*, na której znajdziesz kursy przygotowane przez polskie Uczelnie i Instytucje. Jeśli jednak preferujesz kursy w języku angielskim to platformy *edX*, *Coursera*, *Udemy*, będą idealnym rozwiązaniem. Kursy online możemy znaleźć również na platformie Google, pod nazwą *Internetowe Rewolucje* lub na platformie *LinkedIn*.

Poradnik - cyberbezpieczeństwo w 8 krokach

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z BANKOMATU

Wypłacając pieniądze stań blisko maszyny i zasłoń swoim ciałem ekran i klawisze, dodatkowo zasłoń też ręką klawiaturę. Jeszcze przed włożeniem karty do bankomatu sprawdź czy wejście na kartę nie posiada żadnych dodatkowych nakładek w postaci np. doklejonej nietypowej listwy z nawierconymi małymi otworami, elementów działających jak magnes, elementów, które można oderwać czy odkleić itd. Zwróć również uwagę na klawiaturę – nie powinna być wypukła ani zniekształcona. Jeśli wygląd lub funkcjonowanie bankomatu wzbudzi Twoje podejrzenia, nie wykonuj transakcji.

BEZPIECZEŃSTWO KODU PIN

PIN do karty bankowej nie powinien być nigdzie zapisywany, szczególnie na karcie, w portfelu ani w telefonie. Ułóż PIN, który nie będzie oczywisty (jak data Twoich urodzin czy ciąg takich samych cyfr). Nigdy nie podawaj nikomu swojego PINu, ani nie pożyczaj karty. Pamiętaj o zmianie PINu co jakiś czas, np. raz na pół roku. Aby zwiększyć swoje bezpieczeństwo sprawdzaj także wyciąg z konta, w przypadku podejrzanых transakcji zgłoś problem swojemu bankowi.

CHROŹMY SVOJĄ TOŻSAMOŚĆ

Powinniśmy mieć świadomość, że nie tylko zagubienie dowodu tożsamości, ale również jego czasowa strata może przyczynić się do naszych problemów w przyszłości. Nie należy więc pozostawiać dokumentów bez opieki czy też jako zastaw np. w wypożyczalni. Przestępcy posiadający nasze dane osobowe mogą przykładowo wyłudzić kredyt na nasze nazwisko czy też wziąć tzw. chwilówkę w firmie pożyczkowej. Przestępcy mogą także na nasze nazwisko wypożyczyć i sprzedać samochód lub podpisać kilka umów z operatorem telekomunikacyjnym, dostając w zamian markowe telefony komórkowe. Problemy związane z wykorzystaniem naszej tożsamości mogą do nas dotrzeć po kilku miesiącach lub nawet latach. Bardzo ważną czynnością po utraceniu dokumentu tożsamości jest jego zastrzeżenie. Gdy zastrzegasz dowód, zgłaszasz go do Systemu DOKUMENTY ZASTRZEŻONE. W kilka minut informacja dotrze do wszystkich banków w Polsce, Poczty Polskiej oraz operatorów telefonii komórkowej. Twoja tożsamość jest bezpieczna i nikt nie będzie mógł już potwierdzić tożsamości na podstawie Twojego dokumentu. Sprawdź na: www.dokumentyzastrzezone.pl

STRACIŁEŚ KARTĘ? NIE RYZYKUJ

Skorzystaj z wygodnego systemu do zastrzegania kart bankomatowych. Zadzwoń na numer (+48) 828 828 828, wypowiedz nazwę banku, a system połączy Cię z jego infolinią. Następnie odpowiedz na kilka pytań weryfikujących i bezpłatnie zastrzeż swoją kartę.

INSTALUJ ROZWAŻNIE PROGRAMY ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ

Szczególnie narażone są osoby, które pobierają aplikacje nie tylko z oficjalnych sklepów i pozwalają im na niczym nieuzasadnione nadawanie uprawnień dostępowych do zawartości urządzenia. Zagrożenie stanowią mogą też phishingowe (czyli wyłudzające dane) e-maile oraz wyskakujące reklamy na stronach, w które możesz kliknąć nawet przez przypadek. Aplikacja antywirusowa może pomóc wykryć fałszywe aplikacje i próby wyłudzeń danych. Pomoże także gdy telefon zostanie zgubiony lub skradziony – wiele antywirusów pozwala na zdalne usuwanie danych.

ZABLOKUJ EKRAN

Podobnie, jak nie zostawiasz otwartych drzwi do domu, nie zostawiaj otwartego dostępu do swojego telefonu lub laptopa. W czasach weryfikacji odciskiem palca, twarzą czy kilkucyfrowym kodem nie warto podawać swoich danych na tacy. Stosuj zabezpieczenia jakie umożliwia Ci Twoje urządzenie.

AKTUALIZUJ SYSTEM I APLIKACJE

Aktualizacje systemu operacyjnego oraz kluczowych aplikacji, oprócz dodatkowych funkcji i możliwości, zawierają w sobie wiele dodatków poprawiających bezpieczeństwo naszych danych oraz wirtualnego portfela. Warto również rozdzielić kanały komunikacyjne tak, by autoryzujące wiadomości np. SMS przychodziły na inne urządzenie niż to, przez które logujemy się do banku.

POMYŚL, SPRAWDŹ ZANIM KLIKNIESZ

Większość ataków polega właśnie na wykorzystaniu ludzkiej naiwności. Przestępcy tworzą komunikat motywujący odbiorcę do tego, żeby wykonał szybko jakieś działanie. Nikt nie chce stracić dostępu do maili albo mieć zablokowanego konta bankowego. Dlatego klikamy w podany link, żeby uchronić się przed taką sytuacją. Nie powinniśmy tego robić, bo banki nigdy nie komunikują się z klientami w tych sprawach w taki sposób. Czy można uchronić się przed takimi kłopotami? Najlepsza rada brzmi – daj sobie czas! Nie klikaj od razu w link, pomyśl, zadzwoń do instytucji lub osoby, od której potencjalnie otrzymałeś e-mail lub smsa, z pytaniem czy rzeczywiście chce żebyś wykonał nietypowe działania.

Wykorzystuj w pełni czas wolny

Często zastanawiamy się, w jaki sposób wykorzystać swój czas wolny pomiędzy studiami a pracą lub dodatkową działalnością studencką lub też jak wygospodarować czas, który można przeznaczyć na podróże, zainteresowania i znajomości. Wyjeżdżając do nowego miasta warto zainteresować się miejscami wartymi zobaczenia, a jednocześnie znaleźć czas na pielęgnowanie swoich pasji.

Jakie są sposoby na zagospodarowanie czasu wolnego?

1

Rozwijaj swoje pasje

Ważne jest, aby stale rozwijać swoje umiejętności zarówno te z dzieciństwa, jak również te, które w ostatnim czasie sprawiają Ci wiele radości. Natomiast jeżeli sami nie wiemy, co nas pasjonuje, należy zastanowić się o czym myślimy w sposób: chciał(a)bym to umieć! Warto próbować swoich sił, a podobno chcieć to móc. Możliwości są nieograniczone, nieograniczona jest także liczba prób, jaką możemy podjąć. Nie musimy wybrać jednego zainteresowania i trzymać się go bez względu na wszystko.

2

Zwiedzaj ciekawe miejsca

Wychodząc z uczelni lub pracy masz czas wolny? Wykorzystaj go w kreatywny sposób. Weź do ręki mapę Polski lub skorzystaj z aplikacji, która wskaże Ci miejsca warte zobaczenia. Zabierz ze sobą znajomych lub jedź w pojedynkę i zwiedzaj piękne zakamarki Polski.

3

Bądź aktywnym studentem

Po zajęciach w uczelni wsiądź na rower, pójdz na długi spacer lub rolki, idź na siłownię lub pobiegaj. Wszelkie rodzaje aktywności fizycznej pomagają w walce ze stresem, który nagromadziliśmy w ciągu dnia, dają nam dużą dawkę energii, a jednocześnie pozytywnie wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Zadbaj o siebie.

4

Zadbaj o relaks

W codziennym biegu zapominamy o relaksie. Przyniesiona do domu praca powoduje, że czas wolny przestaje istnieć. Warto jednak każdego dnia znaleźć czas tylko dla siebie - wziąć długą, gorącą kąpiel, poleżeć i pogapić się w sufit, słuchając relaksującej muzyki. Odpoczynek należy się każdemu z nas, a dzięki niemu możemy nabrać sił do dalszego działania.

5

Dbaj o relacje ze znajomymi

Zarówno podczas pobytu na uczelni, w pracy czy też w czasie wolnym należy pielęgnować wypracowane relacje ze swoimi znajomymi. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby utrzymywać stały kontakt nawet z osobami z drugiego końca świata. Każda okazja jest dobra do spotkania ze znajomymi. Wspólny czas można spędzać na wiele sposobów - mniej lub bardziej leniwych - i na pewno nie będą to chwile stracone.



WSPRACIE PSYCHOLOGICZNE

Zdrowie jest najważniejsze - również zdrowie psychiczne. Pojawiające się symptomy wskazujące zaburzenia psychologiczne należy skonsultować ze specjalistą. Sprawdź, gdzie możesz najszybciej uzyskać pomoc i skontaktuj się z odpowiednią osobą.

www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl

ZAGUBIONA KARTA PŁATNICZA

Jeśli została Ci skradziona karta płatnicza lub ją po prostu zgubiłeś, koniecznie jak najszybciej skontaktuj się ze swoim bankiem, aby ją zastrzec. Jeśli konto zostało założone w polskim banku, wystarczy skontaktować się z numerem:

828 828 828

i poinformować o sytuacji

SKRADZONE DOKUMENTY

W przypadku skradzionych dokumentów tożsamości (dowód, paszport) należy w pierwszej kolejności zawiadomić Policję. Następnie należy jak najszybciej zgłosić się do konsula stacjonującego w Polsce, który jest uprawniony do wydania tymczasowych dokumentów.

Nie ryzykuj i nie czekaj aż się znajdą!

www.udsc.gov.pl

RZECZNIK PRAW STUDENTA

Problem z zaliczeniem przedmiotu? Nierówne traktowanie? Kłopoty na uczelni? Wszelkie problemy skonsultuj z Rzecznikiem Praw Studenta działającym przy Parlamencie Studentów RP. Dowiedz się więcej o przysługujących Ci prawach studenta.

www.helpdesk.psrp.org.pl

Możesz też skontaktować się z zespołem studenckim, który odpowiada na pytania w 10 językach: international@psrp.org.pl

5		2		6				
			4				8	
					2			1
			8				5	
		3				6		
	7				9			
8			2					
	4				1			
				3		2		7

					3		8	5
		1		2				
			5		7			
		4				1		
	9							
5							7	3
		2		1				
				4				9