

GRUDZIEŃ 2020 | VOL. 3

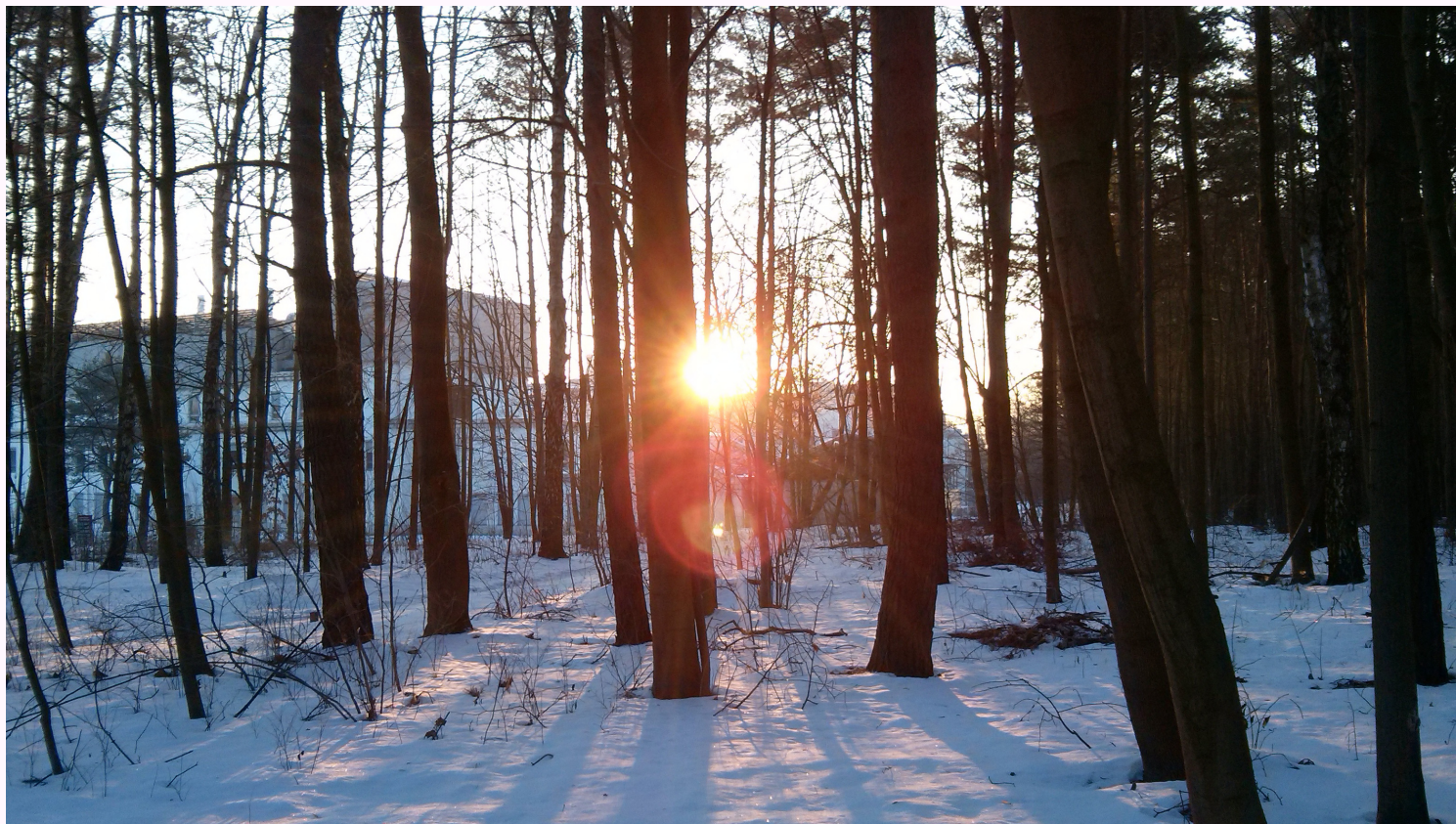
# PraSówka



BIULETYN STUDENCKI



# Witajcie w grudniu!



Kilka dni temu spadł pierwszy śnieg, na ulicach coraz częściej można zauważyć lampki i ozdoby... tak, zdecydowanie zbliżają się Święta! My już mamy małe ozdoby w domach, a Wy? Nasz zespół zdecydowanie stawia na te **własnoręcznie wykonane**. Jak je przygotować? Prosto i szybko! Zajrzyjcie do kącika DIY po sprawdzone instrukcje! Skoro święta, to już niedługo **wakacje zimowe**. Kiedy dokładnie i co będzie po nich? Zdradzamy na dalszych stronach PraSówki! Do Bożego Narodzenia zostały jeszcze jednak 3 tygodnie. W tym czasie będzie się sporo działo! Koniecznie przeczytajcie o **wydarzeniach** planowanych na ten miesiąc. A jeśli zastanawialiście się kiedyś, kto odpowiada za wydarzenia samorządowe, konkursy, koncerty lub chcieliście kiedyś pomóc w ich organizacji, to w tym numerze powiemy Wam, co i jak ;) Zajrzyjcie też koniecznie na ostatnią stronę <3

Ze studenckocynamonowym pozdrowieniem  
Zespół Prasówki

# AKTUALNOŚCI

*Czyli nasze "abc" ostatniego miesiąca*



## A JAK...

A czy Ty masz już swoje ubezpieczenie NNW? Wiemy, że sporo z Was jeszcze nie podjęło tej wspaniałej (a przede wszystkim odpowiedzialnej) decyzji.

To już ostatni dzwonek!

Z nieoficjalnych źródeł wiemy, że czas macie tylko do 16 grudnia!

## B JAK...

Niedawno informowaliśmy Was o ruszeniu sprzedaży bluz, a dziś, z wielkim żalem, informujemy o jej zakończeniu. Wszystkich którym nie udało się jej zakupić uspokajamy - na pewno będą jeszcze do tego okazje.

## C JAK...

Czy widziałeś już wyniki wyborów uzupełniających do RSS? Jeśli nie, polecamy zajrzeć na naszą stronę internetową w zakładkę *wybory*.

Natomiast jeśli chcecie znaleźć namiary na Wasz RSS - wszystkie linki znajdziecie [tutaj](#).

## TYDZIEŃ Z SAMORZĄDEM, CZYLI JAK ZNIENAWIDZIŁA NAS POCZTA POLSKA

Po raz kolejny Parlament Studencki wraz z ekipą PraSówki stworzył dla Was nie jeden, nie dwa, ale aż SIEDEM wyjątkowych quizów na każdy dzień "Tygodnia z Parlamentem" z okazji Dnia Studenta, przypadającego na 17 listopada! Frekwencja jak zwykle dopisała. Cieszymy się, że nasze quizy tak przypadły Wam do gustu. Kończymy już pakowanie i wysyłanie nagród, ale pan Zdzisio, nasz listonosz, nie bardzo chce już z nami rozmawiać...

Uzbrójcie się więc w cierpliwość - przesyłki dla zwycięzców dojdą na pewno!



# A już wkrótce...



## STUDENT'S RIGHTS CHALLENGE

Czy wśród naszych czytelników są fani **Harrego Pottera** albo... **praw studenta**? Jeśli przynajmniej na jeden z członów tego pytania odpowiedzieliście pozytywnie, oznacza to, że **koniecznie** powinniście skorzystać z naszej propozycji na grudniową rywalizację!

Przychodzimy do Was z IV edycją **Student's Rights Challenge**! W tym roku przenosimy się do Hogwartu. Zapominalskim przypominamy: SRC to wydarzenie, które ma na celu poszerzenie wiedzy studentów w zakresie naszych praw i obowiązków. Zasady są bardzo proste: **zbieracie zespół**, **wysyłacie zgłoszenie** i... **rozwiązujecie magiczne zagadki**! Wszystkie informacje znajdziecie na naszym wydarzeniu: *Student's Rights Challenge: święta w Hogwarcie!*

Brzmi nieźle? My nie możemy się doczekać! Jak co roku czekają na Was **świetne nagrody**, ale tym razem zawalczyć o nie może **KAŻDY student UwB!** Czekamy na Was w Wielkiej Sali, gdzie już czuć zapach kremowego piwa i rywalizacji!



## KALENDARZ ADWENTOWY

Poczujcie magię zbliżających się świąt z Kalendarzem Adwentowym prosto od Parlamentu Studenckiego UwB! Od 1 grudnia aż do Wigilii możecie towarzyszyć nam przy odliczaniu do Świąt! Gdzie? Oczywiście na [naszym profilu na Facebooku](#). Co będziemy robić? To zostanie naszą słodką tajemnicą, ale możemy zdradzić, że nie zabraknie pysznych przepisów, świątecznych DIY i konkursów! Na każdy dzień przygotowaliśmy coś wyjątkowego, żeby umilić Wam te dni. Bądźcie z nami koniecznie!

# WAŻNE TERMINY

PRZERWA ŚWIĄTECZNA JUŻ NIEDŁUGO. MY SZYKUJEMY SANKI, A WY?



## HO HO HO!

Święta coraz bliżej! Niedługo czas odpoczynku i relaksu, czyli przerwa świąteczna! Będzie ona trwała od 23.12.2020r. do 08.01.2021r. Postarajmy się, aby ten czas był wyjątkowy i pełen wiary w lepsze jutro! Pamiętajcie o dobrym wykorzystaniu wolnego, bo już 9 stycznia wracamy na (oby stacjonarne!) zajęcia. Niedługo potem, bo już 04.02.2021 zacznie się sesja egzaminacyjna semestru zimowego. Potrwa do 21.02.2021. Sesja poprawkowa natomiast zaplanowana jest na 22-28.02.2021. Zapiszcie sobie te terminy w kalendarzu, aby o niczym nie zapomnieć!

me and my five brain cells preparing to say "here" when the teacher calls attendance



## WAŻNE TERMINY

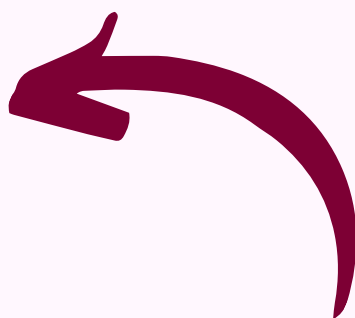
PRZERWA  
ŚWIĄTECZNA:  
**23.12.2020-08.01.2021**

---

SESJA GŁÓWNA:  
**04.02.2021-21.02.2021**

---

SESJA  
POPRAWKOWA:  
**22.02.2021-28.02.2021**



## MEM MIESIĄCA

# KULISY

*czyli trochę o Parlamencie  
Studenckim i jego Komisjach*

Gdyby ktoś zapytał Was, czym jest **Parlament Studencki**, co byście powiedzieli? Samorząd? Tak. Fajni ludzie? Mamy nadzieję! Dziś chcemy przybliżyć Wam, jak wygląda nasza struktura, a także gdzie i w jaki sposób możecie się rozwijać! Działalność Parlamentu opiera się na **reprezentowaniu wszystkich studentów UwB** i ich praw przed władzami uczelni, a także na bieżącej działalności - tworzeniu dla Was nowych wydarzeń i rozwijaniu projektów z tradycjami. W skład Parlamentu wchodzi reprezentanci jedenastu RSSów.

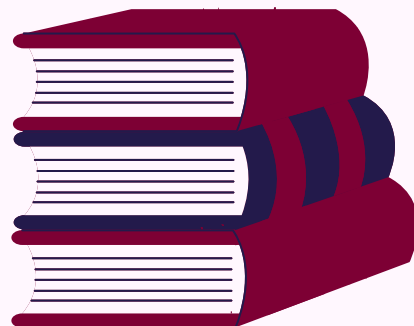
Parlament ma wiele odpowiedzialnych funkcji, które omawiane są na comiesięcznych, **otwartych** spotkaniach - wpadnijcie kiedyś! Dokładne terminy wrzucamy na naszą **stronę**. Porządek musi być, wiadomo! Dlatego Parlament Studencki zarządzany jest przez Przewodniczącego, któremu pomaga **Zarząd**. Zagmatwane? Wcale tak nie jest. Pozwólcie, że szybko i obrazowo przedstawimy Wam te organy. **Przewodniczący** jest jak Skipper - tylko mniej apodyktyczny. **Zarząd** natomiast to ekipa do zadań specjalnych,

trochę jak Kowalski, Rico i Szeregowy. Do kompetencji Zarządu należy sporo rzeczy, możecie o nich poczytać w krótkim, lecz niezwykle porywającym Regulaminie Samorządu Studenckiego. W skład Zarządu wchodzi: **Przewodniczący, Wiceprzewodnicząca, Sekretarz i Członkowie Zarządu**. Każdy Członek Zarządu jest Przewodniczącym Komisji, obecnie jest ich sześć.



## KOMISJA DS. DYDAKTYKI I JAKOŚCI KSZTAŁCENIA

Podejmuje działania mające na celu podniesienie poziomu jakości kształcenia na naszym Uniwersytecie tak, aby każdy z nas był zadowolony ze swoich studiów i ukończył uczelnię, której dyplom jest przepustką do wymarzonej kariery. Jako zespół od tzw. czarnej roboty komisja monitoruje poziom jakości kształcenia na UwB, promuje wypełnianie ankiet w systemie USOS, popularyzuje prawa i obowiązki studenta, a także przygotowuje wiele ciekawych projektów: Student's Rights Challenge, Informator Studencki i wiele innych.



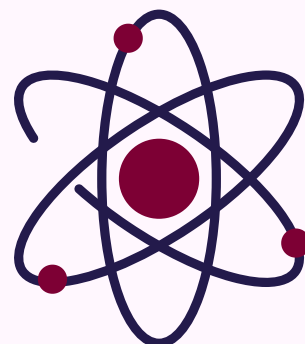
## KOMISJA DS. WSPÓŁPRACY ZEWNĘTRZNEJ



Głównym zadaniem komisji jest pozyskiwanie nowych partnerów biznesowych oraz dbanie o dobre kontakty z dotychczasowymi. Zespół zajmuje się m.in.: wymyślaniem świetnych gadżetów i ich zamawianiem, dystrybucją i projektem bluz uniwersyteckich, ogarnianiem sponsorów i partnerów wydarzeń Parlamentu i ogólnym trzymaniem ręki na pulsie w sprawach "zewnętrznych".

## KOMISJA DS. WSPÓŁPRACY Z KOŁAMI NAUKOWYMI I ORGANIZACJAMI STUDENCKIMI

Kraży legenda, że nawet członkowie tej komisji nie pamiętają jej całej nazwy. Głównym zadaniem zespołu jest szeroko pojęta współpraca ze wszystkimi organizacjami studenckimi na UwB i pomoc w problematycznych kwestiach. Najnowszym projektem komisji był Przegląd Kół i Organizacji, który reaktywuje się już w styczniu! Komisja zajmuje się też organizacją KRONu – Kreatywnych Rozmów o Nauce.





## KOMISJA PRAWNO-SOCJALNA

Ta komisja zapewnia Parlamentowi obsługę prawną - to oni są odpowiedzialni za większość regulaminów wydarzeń, umowy, poprawki w regulaminie studiów. Oprócz tego dbają też o to, by u studentów hajs się zgadzał - pilnują kwestii związanych ze stypendiami i szeroko pojętą pomocą socjalną.

## KOMISJA DS. PROMOCJI I INFORMACJI

Najlepsi ludzie od PR, serio! To właśnie ta komisja sprawia, że nasze social media są tak żywe, przejrzyste i interesujące. Wszystkie posty na parlamentarnym facebooku i instagramie przeszły przez ich klawiatury, dlatego są dopięte na ostatni guzik.



## KOMISJA PROJEKTOWA

Komisja kreatywności i pomysłowości! Ten zespół zgłębia tajniki organizacji eventów kulturalnych, rozwijania wyobraźni i zmysłu artystycznego oraz umiejętności poszukiwania rozwiązań prowadzących do danego efektu. To właśnie oni odpowiadają za organizację festiwalu studenckiego – Uniwersalia.

## **Mamy też coś, czym warto się pochwalić!**

Całkiem niedawno doszła do nas informacja, którą z radością chcemy się z Wami podzielić - Komisja ds. Dydaktyki i Jakości Kształcenia zgarnęła statuetkę w kategorii „Najaktywniejsza Komisja ds. Jakości Kształcenia”! Nagroda przyznana została przez Kapitułę Konkursową Studenckiego Forum Jakości, ogólnopolskiej konferencji samorządowej.



# ŚWIĄTECZNE DIY

Nasze propozycje na proste bożonarodzeniowe ozdoby



## ŚWIĄTECZNY LAMPION

**Potrzebujecie:** słoik lub głęboką szklanę, pomarańczę, imbir, laski cynamonu, anyż, gałązkę świerku/sosny, świeczkę typu tea light, wodę.

Pomarańczę i imbir kroimy w plasterki, wkładamy wszystkie rzeczy do naczynia. Następnie zalewamy wodą, świeczkę ustawiamy na wodzie, podpalamy i klimat gotowy!

## AROMATYCZNE OZDOBY

**Potrzebujecie:** kilka pomarańczy, paczkę goździków, nożyka z ostrym końcem lub wykałaczkę.

Po zaplanowaniu wzoru (puśćcie wodze wyobraźni!), ostrzem noża lub wykałaczką delikatnie nakłuwamy skórkę pomarańczy (łatwiej Wam będzie umieścić goździk). Po ozdobieniu pomarańczy wystarczy postawić ją na talerzyku, a po jakimś czasie w waszym pokoju poczujecie święta!



## CHOINKA Z AKADEMIIKA

**Potrzebujecie:** grubego i giętkiego drucika, łańcuchy choinkowe, lampki, ozdoby, haczyki samoprzylepne lub gwoździe w ścianie.

Przybijamy gwoździe bądź przyklejamy haczyki na ścianę, rozciągamy pomiędzy nimi drucik na kształt choinki, wieszamy na nim łańcuchy, lampki oraz ozdoby i voilà, choinka bez choinki gotowa w 5 minut!



# JAK NIE ZWARIOWAĆ PRZED KOMPUTEREM?

W dobie pandemii musieliśmy przerzucić się na kształcenie zdalne – a co za tym idzie? Ciągłe siedzenie przy komputerze... Całe dni spędzane przed ekranem nie sprzyjają efektywnej pracy ani naszemu zdrowiu. Dodatkowo światło emitowane przez wyświetlacze szybko męczy oczy i wywołuje zmęczenie. Dlatego przychodzimy do Was z kilkoma wskazówkami!

## ZADBAJ O ATMOSFERĘ!

Sytuacja z życia wzięta: wykład online na 8:00, włączamy blackboarda, siadamy wygodnie na łóżku, słuchamy uważnie – jak to się skończy w wielu przypadkach? Szybką drzemką i wykładem, z którego nic nie wynieśliśmy. Jak temu zaradzić?

- podczas zajęć online nie leż na łóżku lub kanapie – wygodna pozycja daje sygnał do Twojego mózgu "okej, to czas na odpoczynek"; lepiej zająć taktyczną pozycję przy biurku
- pamiętaj o wietrzeniu pokoju – świeże powietrze pomoże dotlenić mózg – będziesz w stanie dłużej zachować koncentrację; miły zapach też pomoże: rekomendujemy świeczki!
- bałagan nie wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, zwłaszcza gdy podczas zajęć mamy naokoło siebie masę rzeczy, które nas rozpraszają – lepiej ogarnąć biurko
- kawa/herbata zamiast przechadzek do lodówki – to serio pomaga! Miej kubek zawsze w pogotowiu





## PRZERWY

Nie bez powodu między zajęciami są przerwy. W końcu każdy z Nas potrzebuje paru minut odpoczynku po 1,5 h intensywnej nauki. Musimy jednak pamiętać, by wykorzystać ten czas w 200%. Przygotowanie ciepłego napoju (ekipa Prasówki poleca kakałko), przekąszenie czegoś dobrego (polecamy kanapeczki) oraz rozprostowanie kości (pójście do kuchni to spacer i przygotowanie przekąski w jednym) to idealny odpoczynek dla Naszych ciał. Co więcej możemy zrobić w przerwie? Rozprostowanie kości, odejście od komputera, rozmowa z domownikami, zabawa ze zwierzakiem – właśnie tak damy odpocząć naszym umysłom.

## FILTR NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA

Niebieskie światło emitują ekrany komputerów, smartfonów, telewizorów. Niestety, może być ono szkodliwe dla naszego zdrowia. Nadmierna ekspozycja może skutkować m.in. zmęczeniem, suchością i pieczeniem oczu, bólami głowy, niewyraźnym widzeniem, uszkodzeniem siatkówki (tak!) i zaburzeniami rytmu dobowego organizmu (oznacza to np. problemy z zaśnięciem). By zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych objawów wystarczy włączyć filtr niebieskiego światła - na komputerach z Windowsem opcja ta nazywa się "wyświetlanie nocne", na większości telefonów jest wbudowaną funkcją.



## SPACER

A po zajęciach... Pamiętajmy, żeby koniecznie odejść od komputerów na jakiś czas. Jeśli macie taką możliwość, wyjdźcie na spacer dalszy niż do lodówki - może dobrym pomysłem będzie pobliski park albo las? Dotlenicie się, rozprostujecie kości, pomożecie odpocząć głowie, oczom i uszom. Lepiej też zaśnieć! Same plusy, nie wiemy jak wy, ale my już zakładamy płaszcze!

# Kilka słów od redakcji...

Z okazji zbliżających się Świąt chcemy Wam, naszym cudownym Czytelnikom życzyć:

dużo życzliwości - to nic nie kosztuje, a zyskujecie podwójnie :)

KASIA

jak najwięcej dobrych ludzi wokół

OLA

śniegu!

ANIA

smacznych pierogów, mandarynek bez liku i śnieżnych świąt, a przede wszystkim rodzinnych :)

IZA

dużo radości i uśmiechu

KASIA

przede wszystkim dużo zdrówka i wspaniałych świąt w rodzinnym gronie

ZUZA

wspaniałych prezentów, tych dużych i małych, tych materialnych i takich od serca

OLA

pysznego jedzenia

WERKA

rodzinnej atmosfery mimo panujących warunków \*hug\*

PATKA

## WESOŁYCH ŚWIĄT!





CHCESZ, ABY TWOJE ZDJĘCIE POJAWIŁO SIĘ  
W KOLEJNEJ PRÁSÓWCE?

**OGŁASZAMY KONKURS!**

Do 28 grudnia czekamy na Wasze najpiękniejsze  
święteczno - zimowe zdjęcia. Wysyłajcie je na maila  
*prasowka.psuwb@gmail.com*

5 NAJCIEKAWSZYCH ZOSTANIE NAGRODZONYCH  
I OPUBLIKOWANYCH W STYCZNIOWYM  
NUMERZE!

**DO ZOBACZENIA  
W NOWYM ROKU!**