

PAŹDZIEERNIK 2020



**P**RA  
**S**ÓWKA

MIESIĘCZNIK  
STUDENCKI

# PRASÓWKA

*Miesięcznik studencki*



## Cześć!

Początek października to czas zmian – po wakacyjnej letniej sielance do gry wraca jesień, razem z pięknymi kolorami i kakałkiem. Na uczelnie z kolei wracają studenci – w tym roku w troszkę innym trybie niż zwykle.

Abyśmy wszyscy łatwiej poradzili sobie z tymi zmianami i wjechali na pełnej petardzie w nowy rok akademicki i nową porę roku, przedstawiamy Wam nasz nowiutki projekt, pachnący jesienną mżawką i kremem z dyni – poznajcie PRASÓWKĘ!

Nasza prasówka jest wyjątkowa – znajdziecie tu life hacki przydatne w danym momencie roku akademickiego, aktualności z życia uczelni, zapowiedzi nadchodzących wydarzeń, konkursy, mem miesiąca... będzie się działo!

W tym pierwszym, debiutanckim numerze witamy także studentów pierwszego roku – razem zaczynamy tej jesieni coś nowego!

Razem z Parlamentem Studenckim UWB życzymy Wam miłej lektury i cudownego października  
Ze studenckim pozdrowieniem!

Zespół PRASÓWKI

W TYM NUMERZE:

**IOS, IPS, STYPENDIA -  
O CZYM PAMIĘTAĆ NA  
POCZĄTKU SEMESTRU?**

**STUDENCI PIERWSZEGO  
ROKU! GARŚĆ INFORMACJI  
DLA WAS**

**JAK UNIKNĄĆ JESIENNEGO  
KATARKU - NASZE SPOSOBY**

**AKTUALNOŚCI - BLUZY,  
STARTERY, KALENDARZE,  
WYBORY**

**NIEPOWTARZALNA OKAZJA  
NA NAUKĘ - WOLONTARIAT**

# WAŻNE WNIOSKI

SZCZEGÓLNE INFORMACJE NA TEMAT IOS, IPS, STYPENDIÓW I NIE TYLKO ZNAJDZIECIE W INFORMATORZE STUDENCKIM DOSTĘPNYM NA NASZEJ STRONIE [HTTP://PARLAMENT.UWB.EDU.PL/INFORMATOR-STUDENCKI/](http://parlament.uwb.edu.pl/informator-studencki/)



## Indywidualna Organizacja Studiów

### ROZWIĄZANIE DLA AMBITNYCH

Student posiadający IOSa jest częściowo zwalniany z uczestniczenia w zajęciach dydaktycznych oraz może zaliczyć te przedmioty w innym terminie niż przewiduje to organizacja roku akademickiego. Terminy zaliczeń student ustala indywidualnie z prowadzącymi zajęcia i przedstawia je Dziekanowi w ciągu 30 dni od dnia wydania decyzji o przyznaniu IOS. Na złożenie wniosku o IOS do prodziekana ds. studenckich lub odpowiedniego dyrektora Instytutu masz czas przez **14 dni od początku semestru!** (istnieje wyjątek)

### O IOS może ubiegać się student, który:

- z pewnych powodów nie może uczestniczyć we wszystkich zajęciach,
- studiuje na dwóch lub więcej kierunkach studiów lub specjalnościach (musi mieć odpowiednią średnią),
- bierze udział w programie Erasmus lub MOST,
- uczestniczy w pracach badawczych,
- jest członkiem Samorządu Studenckiego,
- jest rodzicem, lub jest w ciąży.



# Indywidualny Program Studiów

## ROZWIĄZANIE DLA PRYMUSÓW

IPS umożliwia modyfikację programu studiów i dopasowania go do studenta. Polega na realizacji programu studiów pod kierunkiem wybranego przez siebie opiekuna. Opiekunem może być pracownik naukowo-dydaktyczny, który posiada odpowiedni tytuł naukowy. O IPS może ubiegać się student, który:

- zaliczył ze szczególnie dobrymi wynikami rok studiów (minimalna średnia ocen 4,75),
- został przyjęty na studia w wyniku potwierdzenia efektów uczenia się,
- realizuje część studiów za granicą w ramach międzynarodowych umów oraz programów edukacyjnych realizowanych przez uczelnię.

Student ubiegający się o IPS powinien złożyć wniosek w pierwszym tygodniu roku akademickiego do Prodziekana ds. studenckich. Podania dostarczone po wyznaczonym terminie nie będą uwzględniane!

Dodatkowo, należy pamiętać, że do wniosku powinna być dołączona pisemna zgoda opiekuna naukowego, uzgodniony z opiekunem indywidualny program kształcenia i uzgodniony z opiekunem plan studiów.

## STYPENDIA

Jako student masz prawo do ubiegania się o wiele form pomocy materialnej. Składanie wniosków odbywa się dwuetapowo:

I: rejestracja wniosku w USOSie (w systemie znajdują się wszystkie niezbędne informacje oraz instrukcje, jak uporać się z wypełnianiem poszczególnych wniosków),

II: dostarczenie do Komisji Stypendialnej wydrukowanego wniosku oraz wszystkich niezbędnych załączników (ich wykaz znajduje się w USOSie).

- **Stypendium Rektora dla najlepszych studentów** - stypendium za świetną średnią a także osiągnięcia naukowe, artystyczne oraz wysokie wyniki sportowe
- **Stypendium socjalne** – przyznanie stypendium socjalnego oraz jego kwota zależą od wysokości dochodu na osobę w rodzinie studenta
- **Stypendium dla osób niepełnosprawnych** - do wniosku o to stypendium student powinien dołączyć orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub inne, równoważne
- **Zapomoga** - doraźna, bezzwrotna pomoc finansowa udzielana studentom znajdującym się w przejściowej trudnej sytuacji finansowej



# GARŚĆ INFORMACJI DLA STUDENTÓW I ROKU

Po pierwsze - witajcie na UwB! Każdy z obecnych studentów pamięta swoje pierwsze dni na uczelni, dlatego wiedzcie, że wszyscy trzymamy za Was kciuki i... trochę zazdrościmy :) nie ma chyba nic fajniejszego niż wdrażanie się w nowe środowisko i poznawanie swojej grupy. Jednak aby pomóc Wam trochę w tym procesie i ustrzec Was przed ewentualnymi problemami, jako samorząd prowadzimy dla Was szkolenia z zakresu praw i obowiązków studenta, na których opowiadamy też o uczelni, Parlamencie Studenckim, imprezach... zaglądnijcie na maile, informacja o Waszym szkoleniu prawdopodobnie niedługo się tam pojawi! Oprócz szkoleń, Komisja ds. Dydaktyki i Jakości Kształcenia Parlamentu Studenckiego UwB przygotowała specjalnie dla Was Informator Studencki - wszystkie ważne informacje dotyczące studiów w jednym miejscu. Informator Studencki znajdziecie na naszej stronie: [parlament.uwb.edu.pl](http://parlament.uwb.edu.pl)

Pamiętajcie, że studia to czas, który możecie wykorzystać na milion sposobów - tylko od Was zależy, w którą stronę pójdziecie!

## Mem października

**\*TEGO MEMA ROZUMIEJĄ  
TYLKO STUDENCI  
WYŻSZYCH LAT LUB  
PIERWSZOROCZNI PO  
SZKOLENIU Z PRAW I  
OBOWIĄZKÓW STUDENTA\***

doktor habilitowany widząc w mailu od studenta I roku "Witam Pana serdecznie":



źródło: grupa pjeski na facebooku

# JAK NIE DAĆ SIĘ JESIENI

*Czyli nasze porady na utrzymanie odporności*



Gdyby zapytać przedszkolaka o dary jesieni odpowiedziałby, że to kasztany i kolorowe liście; zapytajcie nas, a odpowiemy: **przeziębienia i spadek odporności. W tym wyjątkowo niebezpiecznym czasie, kiedy każde kichnięcie i kasznięcie jest interpretowane przez ludzi wokół nas jako potencjalne rozsiewanie ogniska wirusa, warto o siebie zadbać i uzupełnić swoją wiedzę o kilka sprawdzonych, domowych sposobów na skuteczną immunizację.**

## Zrób to sam!

**Miodek cebulowy:** szklankę utartej cebuli wymieszaj ze szklanką miodu. Odstaw na godzinę, zagotuj i gorącą miksturę przecedź przez sito. Swoją miksturę pij dwa razy dziennie rozpuszczając łyżeczkę w ciepłym mleku lub gorącym napoju.

**Syrop czosnkowy:** wyciśnij sok z 40 g zmiążdżonego czosnku, wymieszaj z 80 ml wody i 80 g cukru. Pij łyżkę syropu wieczorem.

1. Zapewne niejednen z Was słyszał o **syropach z miodu i cebuli lub czosnku**. Nie bez kozery jest to tak często wspominamy przepis przy okazji omawiania tematu przeziębień! Oba składniki tej mikstury pobudzają nasz układ odpornościowy, a cebula i czosnek mają dodatkowo właściwości **bakteriobójcze**.
2. Regularne zażywanie **tranu** jest niezwykle ważne, ponieważ zawiera on w sobie nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfor, jod i lecytynę, które działają wzmacniająco na naszą

odporność. Suplementując tran, dostarczamy naszemu organizmowi także witaminy A i D, dzięki temu dbamy o swój studencki budżet i ograniczamy się do połknięcia tylko jednej kapsułki! **Tran w wersji wege?** Żaden problem! **Olej z lnu** tłoczony na zimno ma świetne właściwości zdrowotne, w tym - pomaga w kwestiach odporności :) pamiętajcie jednak, aby go **nie podgrzewać**, bo straci swoją moc!

3. Połączenie przyjemnego z pożytecznym? To musi być **sauna**! Przebywanie w saunie podnosi temperaturę naszego ciała, przez co nasza krew gęstnieje, a to wzmacnia produkcję komórek odpornościowych. Dodatkowo wysoka temperatura zabija drobnoustroje, więc naszym zdaniem to jedna z miłszych i zdrowszych alternatyw na **relaks** po ciężkim dniu.

4. Odpowiednia ilość **snu** i **regularne spożywanie posiłków** wydają się być bardzo błahymi sposobami na poprawę naszej odporności, a jednocześnie wiemy z autopsji, jak często o tym zapominamy. Według badań, **osoby śpiące mniej niż 6 godzin dziennie znacznie częściej przechodzą infekcje**, a zatem ustalcie swój harmonogram dnia tak, aby przespać odpowiednią liczbę godzin (całkiem pomocna może okazać się w tym przypadku zmiana czasu, która przed nami)!

5. Na koniec najprostszy sposób, który rekomendujemy wprowadzić w życie od razu: **ubierajcie się stosownie do pogody** i zawsze **miejcie przy sobie dodatkowy szalik czy bluzę** - wahania temperatury, zwłaszcza w październiku, są zdradzieckie!

# WIELKI POWRÓT

STUDENCKICH KLASYKÓW!



Wraz z powrotem na uczelnię wracają nasze studenckie klasyki! Zaczniemy od **Starterów Studenckich**, czyli niepozornie wyglądającej książeczki, która kryje mnóstwo dobrych rzeczy - tak w skrócie, to zniżki do miejsc, do których jako studenci często zaglądacie. Jak je zdobyć? Już w tym tygodniu będą rozdawane na Waszych wydziałach i instytutach. Po szczegóły uderzajcie do Waszego samorządu! Kolejnym klasykiem, jednak trochę nowszym, jest kolejna edycja **bluz akademickich**.

W tym roku dostępne będą w 5 kolorach (bordo, granat, czerń, butelkowa zieleń i róż) oraz 3 fasonach. Wy otrzymujecie tę informację przedpremierowo, aby lepiej zastanowić się nad odpowiednim wyborem. Więcej info znajdziecie (już na dniach) na naszym facebooku. Totalną nowością na naszym uniwerku są specjalnie przygotowane przez Komisję Promocji i Informacji **kalendarze akademickie**. Pozwolą Wam jeszcze lepiej zaplanować przygotowania do sesji oraz

czas wolny. W tym roku są w wersji limitowanej, więc kto pierwszy ten lepszy - info, jak zwykle, u Waszego RSS! Jednym ze sposobów nabycia takiego kalendarza jest również wykupienie **ubezpieczenia** - czyli jak połączyć przyjemne z pożytecznym - więcej info... wiecie gdzie ;) Pamiętajcie, że mamy też w swoich zasobach mnóstwo fajnych **gadżetów** i często się nimi z Wami dzielimy - obserwujcie nasze social media, by być ze wszystkim na bieżąco i zdobywać nagrody!



# CZY DOBRO WRACA?

---

---

## Przekonaj się sam!

---

---



Studia to czas, w którym możemy rozwinąć swoje skrzydła i jeszcze bardziej poznać siebie. Ale jak to zrobić? Oprócz nauki warto zaangażować się w dodatkowe aktywności np. Wolontariat. W Naszym mieście istnieją dwa popularne programy - Szlachetna Paczka oraz Akademia Przyszłości.

---

Pierwszy z nich jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych projektów społecznych w Polsce. Wbrew pozorom, nie zajmuje się robieniem paczek. Jest oparty na pracy z Darczyńcami i Wolontariuszami. To oni pomagają Rodzinom w potrzebie. Wolontariusze szukają Rodzin i pracują z nimi. Darczyńcy przygotowują dedykowaną pomoc.

---



Drugi program polega na pomocy dzieciom, które gorzej sobie radzą w jakiejś strefie życiowej. Dzięki zakupie indeksów przez Darczyńcę dziecko otrzymuje szansę pracy i rozwoju z Wolontariuszem. Podczas zajęć mogą odrabiać lekcje, rozwijać swoje umiejętności np. teatralne lub uczyć się czegoś nowego. To jak będą wyglądać zajęcia zależy od Wolontariusza.

---



Jest tylko jeden mały haczyk. Musisz wejść na stronę [www.superw.pl](http://www.superw.pl) i wypełnić krótki formularz. Jeśli przejdziesz przez ten etap, będziesz mógł zmieniać świat!



CHCESZ DOŁĄCZYĆ DO NASZEGO ZESPOŁU?  
MASZ UWAGI DO TEGO WYDANIA? PISZ DO NAS  
NA ADRES : [PS@UWB.EDU.PL](mailto:PS@UWB.EDU.PL)



DO ZOBACZENIA ZA  
MIESIĄC!