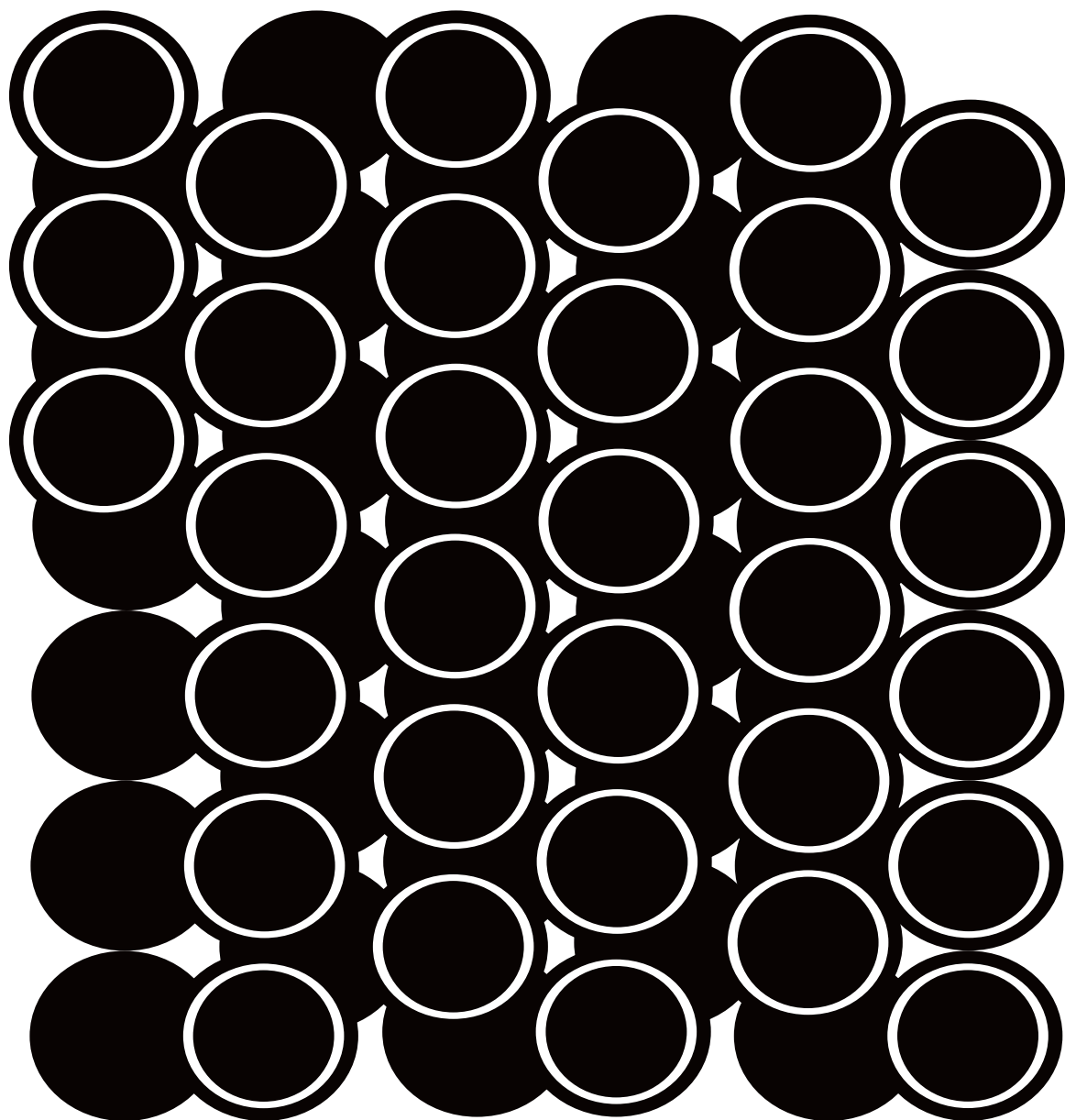


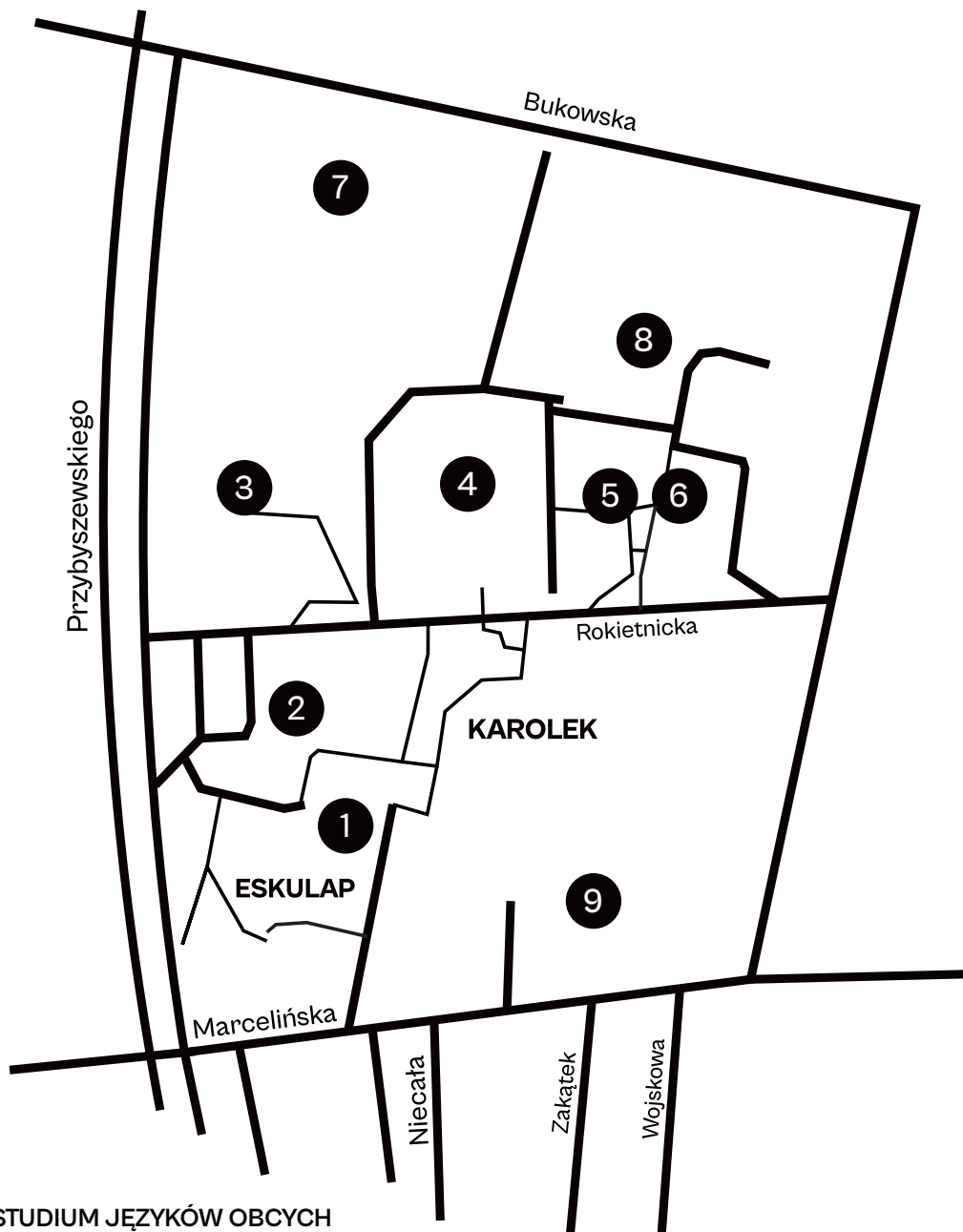
INFORMATOR

DLA STUDENTÓW
PIERWSZEGO ROKU

2022



BUDYNKI UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W POZNANIU



- 1 - STUDIUM JĘZYKÓW OBCYCH
- 2 - CENTRUM SYMULACJI MEDYCZNEJ
- 3 - CENTRUM KONGRESOWO-DYDAKTYCZNE,
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
- 4 - CENTRUM BIOLOGII MEDYCZNEJ
- 5,6 - DS „ASPIRYNKA”, „MEDYK”
- 7 - COLLEGIUM STOMATOLOGICUM
- 8 - COLLEGIUM HUMANUM
- 9 - COLLEGIUM PHARMACEUTICUM

Czym jest przewodnik?

Drodzy Pierwszorzecni!

Podobnie jak Wy, my również stawialiśmy pierwsze niepewne kroki w murach UMP. Każdy z nas spotkał się z różnymi trudnościami, dlatego też pragniemy podzielić się z Wami wiedzą tajemną i sprawić, by Wasze studenckie życie było usłane różami bez kolców. Stworzyliśmy dla Was jedyny w swoim rodzaju, wyjątkowy, niepowtarzalny przewodnik, byście już nigdy nie błądzili jak dzieci we mgle. Poczujecie się jak w filmie i tylko od Was będzie zależało, czy będzie to hollywoodzki hit, czy brazylijska telenowela, a co najważniejsze – będziecie się z nami znakomicie bawić! Zapraszamy Was do lektury już teraz – przygotujcie się na najważniejszą premierę w ciągu najbliższych 6 lat!

spis treści

Czym jest przewodnik?	3
Twórcy – Puls UM i IFMSA	4
Słowniczek	6
Jak pisać mail – kontakt z prowadzącymi	8
Fakultety	9
CSM – Centrum Symulacji Medycznej	10
Biblioteka	11
Studuj i nie zwariuj	12
Wiskus	14
Ubezpieczenia	15
Kierunek lekarski	17
Kierunek lekarsko-dentystyczny	29
Autorzy	38

PULS

IFMSA

Puls UM to miesięcznik w pełni tworzony przez studentów – początkowo UMP, a obecnie również w skład naszego zespołu wchodzi redakcja z innych uczelni. Taka współpraca pozwala na tworzenie rozmaitych treści zawartych w Pulsie, jak i nawiązywanie przez studentów nowych znajomości. Działanie w redakcji Pulsu umożliwia rozwijanie niezliczonej ilości zainteresowań, zaczynając od tych typowo **dziennikarskich**, a skończywszy na **pracy artystycznej** czy też **zarządzaniu Social Media**. W Pulsie publikowane są rozmaite treści, a na chętnych twórców czekają takie, jak: **kultura, nauka, rozrywka**.

Niedawno w Pulsie pojawiła się możliwość **nagrywania podcastów**, co znacząco wpłynęło na atrakcyjność naszej gazety. W redakcji Pulsu intensywnie pracują studenci odpowiedzialni za szatę graficzną – zarówno projektując okładki oraz ilustracje zawarte w gazecie. Artykuły stworzone przez pisarzy Pulsu trafiają w ręce osób zajmujących się korektą językową – wszystko po to, by teksty publikowane były w sposób w pełni profesjonalny. Jednak to nie koniec drogi do publikacji pisma – dział zajmujący się składem dba o przystępną dla czytelników formę czasopisma. Puls UM skupia także studentów zagranicznych – mają oni możliwość publikowania artykułów napisanych w języku angielskim. Redakcja Pulsu to miejsce, gdzie każdy pomysł jest mile widziany, a Wasze projekty i wizje mają ogromne szanse na realizację.

Rola członka redakcji ma wiele innych zalet – są to między innymi dodatkowe punkty, potrzebne Wam do wyjazdu na wymarzone zagraniczne praktyki czy Erasmusa. Największą satysfakcją sprawia jednak możliwość ujrzenia własnego nazwiska na łamach Pulsu UM.

Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny **IFMSA-Poland** jest największą ogólnopolską organizacją zrzeszającą studentów i absolwentów kierunków medycznych. Jej głównymi celami są edukacja medyczna, szerzenie zasad profilaktyki, pomoc potrzebującym i umożliwianie studentom wyjazdów na praktyki zagraniczne i wymiany naukowe. Działając w niej, masz możliwość rozwijać swoje zainteresowania zarówno te medyczne, jak i te niezwiązane z medycyną. Działalność w organizacjach studenckich jest też idealną okazją do poznania nowych przyjaciół, w tym także znajomych z wyższych lat, którzy są nieocenionym źródłem informacji na temat przedmiotów, zaliczeń, czy prowadzących. Dzięki kursom i warsztatom organizowanym przez nich, możesz spróbować swoich sił w syciu chirurgicznym, laparoskopii, czy poćwiczyć swoje umiejętności miękkie, tak ważne w przyszłym zawodzie.

Ale pomoc innym i edukacja to nie wszystko! Członkowie IFMSA mają możliwość wzięcia udziału w zagranicznych praktykach wakacyjnych i wymianach naukowych. Dzięki temu możesz połączyć pasję do podróżowania z nauką i zbieraniem doświadczenia, a także poznawaniem systemów zdrowotnych innych krajów! Przy okazji poznasz studentów z całego świata i będziesz świetnie się bawić. Jeśli wciąż się zastanawiasz, czy warto do nas dołączyć, to zapraszamy Cię na spotkanie informacyjne, które zostanie zorganizowane przez nas w październiku. Postaramy się rozwiązać wszystkie Twoje wątpliwości i wytłumaczymy Ci, jak do nas dołączyć. By być na bieżąco ze wszystkim, co robimy i by nie ominęły Cię żadne wydarzenia, warto odwiedzić nasze strony w mediach społecznościowych.

Słowniczek

Wiemy, że czasem natłok nowych, niezrozumiałych słów może przytłoczyć, a czasem wstyd zapytać o ich znaczenie. Dlatego w tym miejscu zebraliśmy te najważniejsze, tworząc słowniczek studenta! Kolejność alfabetyczna.

Asystent

osoba prowadząca ćwiczenia; może być na stałe "przypisana" do Waszej grupy lub zmieniać się co jakiś czas (co tydzień, co zajęcia).

Ćwiczenia

zajęcia praktyczne pod okiem prowadzącego.

Documaster

system i urządzenie pozwalające drukować/kserować/skanować dokumenty. Instrukcję znajdziecie w artykule opisującym WISUS.

Dom Studencki, DS

inaczej akademik. Nasza uczelnia dysponuje pięcioma Domami Studenckimi: Aspirynka, Eskulap, Karolek, Medyk, Wawrzynek.

Dziekan

osoba zarządzająca danym wydziałem, w razie problemów kontaktuje się z nim starosta roku.

ECTS

Europejski System Transferu Punktów. Program pozwalający ujednoczyć studia w całej Europie. Aby zaliczyć rok, trzeba zbierać określoną liczbę punktów.

Egzamin

nim zakończone są najbardziej istotne przedmioty. Punkty z egzaminu są przeliczane na oceny (2.0, 3.0, 3.5, 4.0, 4.5, 5.0), a następnie wliczane do średniej. Na egzamin należy przyjść ubranym na galowo. Można go poprawiać

dwa razy.

Fakultet

zajęcia wybierane przez studentów na początku roku akademickiego. Zaliczenie ich jest obowiązkowe, ponieważ bez nich nie uzyska się puli punktów ECTS warunkujących zakończenie roku!

Grupa dziekańska

grupa, do której przydzieleni są studenci przed rozpoczęciem roku akademickiego. Przypomina klasę, ponieważ z grupą ma się wszystkie zajęcia, wspólnie pisze się zaliczenia i egzaminy, to z nią spędza się sześć lat studiów.

Immatrykulacja

uroczystość oficjalnego włączenia w poczet studentów i złożenia przysięgi. Obecność i strój uroczysty obowiązkowe!

Kierownik katedry

osoba zarządzająca daną katedrą.

Kolokwium (koło, kolos)

sprawdzian z części materiału.

OLAT, CITK

miejsce, w którym odbywa się większość egzaminów i zaliczeń. Jest to sala komputerowa wyposażona w niezbędne zabezpieczenia (kamery, nakładki na monitory uniemożliwiające czytanie z sąsiednich stanowisk). Dzięki temu wynik dostępny jest od razu po zakończeniu testu. Znajduje się przy ulicy Parkowej 2 w Pozna-

niu, jednak trwają prace mające na celu przeniesienie jej do Collegium Anatomicum.

Opiekun roku

pracownik uczelni reprezentujący rok przed władzami uczelni. Osoba, do której można zwracać się z uwagami i problemami.

Osoba odpowiedzialna za dydaktykę, Koordynator Przedmiotu

pracownik katedry, który odpowiada za prowadzenie danego przedmiotu. Zwykle jest to osoba, z którą należy się kontaktować w razie problemów – robi to starosta roku.

Praktyki

obowiązkowe zajęcia wakacyjne odbywające się w wybranym przez studenta szpitalu. Trwają one 4 tygodnie, przez 5 dni w tygodniu, łącznie 120 godzin lekcyjnych. Program praktyk oraz wszelkie dokumenty umożliwiające podpisanie umowy ze szpitalem zostają doręczone przez Opiekuna praktyk w drugim semestrze roku akademickiego.

Prodziekan

zastępca Dziekana, zajmuje się wyznaczonymi mu sprawami.

Prorektor

zastępca Rektora, zajmuje się wyznaczonymi mu sprawami. Na UMP jest 6 Prorektorów: Prorektor ds. Studenckich prof. dr hab. Edmund Grześkowiak,

Prorektor ds. Dydaktyki prof. dr hab. Małgorzata Kotwicka,
Prorektor ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą prof. dr hab. Michał Nowicki,
Prorektor ds. Organizacji, Promocji i Rozwoju prof. dr hab. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz,
Prorektor ds. Klinicznych i Współpracy z Regionem prof. dr hab. Zbigniew Krasiński,
Prorektor ds. Szkoły Doktorskiej i Kształcenia Podyplomowego prof. dr hab. Ewa Wender-Ożegowska.

Puls, Puls UM

magazyn tworzony przez studentów UMP (i nie tylko). Znajdziecie go w każdym budynku uczelni i wielu innych miejscach!

Rektor

osoba zarządzająca całą uczelnią. Obecnie funkcję Rektora pełni Jego Magnificencja prof. dr hab. Andrzej Tykarski.

Rektorat

jednostka administracyjna podlega Rektorowi i Prorektorom. Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu znajduje się przy ul. Fredry 10 (Collegium Maius).

RUSS

Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego.

Seminarium

rodzaj zajęć, coś pomiędzy wykładem a ćwiczeniami. Odbywa się w grupach dziekańskich. Seminarium prowadzone jest w formie "małego wykładu", jednak wymagane są przygotowanie i aktywność.

Sesja ciągła

typ sesji, dzięki której mamy możliwość pisania egzaminów oraz zaliczeń w trakcie całego roku, a nie tylko na koniec semestru.

SKN

Studenckie Koło Naukowe.

Starosta ekonomiczny

osoba wchodząca w skład komisji przyznającej stypendia socjalne oraz zapomogi. W razie potrzeby pełni funkcję zastępcy starosty roku.

Starosta grupy

osoba kontaktująca się z prowadzącymi zajęcia w obrębie danej grupy dziekańskiej (np. w przypadku konieczności przełożenia zajęć).

Starosta roku

osoba odpowiedzialna za kontakt z kierownikami katedr i władzami uczelni. Do jej obowiązków należą m.in. ustalenie dat poszczególnych egzaminów i zaliczeń, reprezentowanie roku na Radach Pedagogicznych, oraz zarządzanie bieżącymi sprawami.

Sylabus

informator przygotowywany przez kierownika katedry danego przedmiotu, zawierający obowiązujący zakres materiału, wymagania i kryteria egzaminacyjne, wykaz literatury.

Szpilki

egzamin praktyczny z anatomii, polegający na tym, że student musi rozpoznać struktury oznaczone na preparacie szpilkami wbitymi przez asystenta

UCOS

Uczelniane Centrum Obsługi Studentów. Znajduje się w Collegium Stomatologicum na I piętrze. Tam załatwiamy większość spraw formalnych.

Wejściówka (wejście)

krótkie pisemne sprawdzenie wiedzy na początku zajęć (ćwiczeń lub seminariów), podobne do

kartkówki. Zwykle z wejściówek zbiera się punkty, które następnie są sumowane – uzyskanie konkretnej ich liczby jest warunkiem zaliczenia przedmiotu.

Wirtualny indeks

na naszej uczelni nie obowiązuje papierowy indeks, wszystkie oceny i zaliczenia wpisywane są do wirtualnego w systemie WiSUS.

WiSUS

Wirtualny System Usług dla Studenta. Jest to strona, za pomocą której dokonuje się wszelkich działań, takich jak zapisy na fakultety, składanie wniosków, opłaty za ubezpieczenie, legitymację, akademiki. Tam również można uzyskać dostęp do indeksu oraz materiałów z zajęć.

Wyjściówka (wyjście)

uwaga! Dwa znaczenia! 1. Jest to odpowiednik wejściówki (kartkówki), odbywający się pod koniec zajęć. 2. Tak również określa się kolokwium zaliczeniowe dla osób, które nie uzyskały dostatecznej liczby punktów, warunkującej zdanie przedmiotu. Należy je zaliczyć, aby móc przystąpić do egzaminu.

Wykład

forma zajęć, która nie wymaga aktywnego udziału studenta. Wykłady są obowiązkowe, obecność zwykle nie jest jednak kontrolowana.

Zaliczenie

termin ten można różnie interpretować. Zaliczeniem nazywa się kolokwium na prawach egzaminu (czyli takie, które trzeba zdać, aby mieć możliwość kontynuowania nauki), bądź sytuację, w której student uzyskuje takie wyniki w nauce, które umożliwiają mu podejście do egzaminu (np. ubiera wystarczającą liczbę punktów z kolokwium i wejściówek).

8

Twoim pierwszym kontaktem powinien być starosta grupy. Jeśli Twój problem go przerasta, skontaktuj się ze starostą roku, który pomoże Ci bezpośrednio albo skieruje do odpowiedniej jednostki Uczelni. UCOS jest miejscem rozwiązywania większości formalności. W przypadku problemu związanego z konkretnym przedmiotem, możesz zwrócić się bezpośrednio do katedry lub prowadzącego – kontakt do nich znajdziesz na stronie internetowej UMP, w zakładce „Baza pracowników”.

Magiczna umiejętność: co, gdy trzeba napisać samemu?

W większości przypadków nie będzie konieczności zwracania się z prośbami do wysokich instancji osobiście – najczęściej kontakt ze starostami w zupełności wystarczy. Mimo to, zdarzają się sytuacje, w których mail lub pismo trzeba będzie napisać samemu.

Obok znajdziecie kilka podstawowych porad, które możecie wprowadzić w życie, by nie tracić za dużo czasu na zastanawianie się nad chociażby tym, jak rozpocząć maila.

- Wiadomość oficjalną najlepiej rozpocząć od jednego z wymienionych poniżej zwrotów: Szanowny Panie Magistrze, Szanowna Pani Doktor, Szanowny Panie Profesorze.
- Bardzo istotne jest użycie właściwego dla danej osoby tytułu. Jeśli macie wątpliwość, jaki tytuł ma wasz wykładowca bądź prowadzący, wystarczy wyszukać jego imię i nazwisko za pomocą przeglądarki Google. Na stronie internetowej UMP znajdziemy listę wszystkich pracowników Uniwersytetu.
- W trakcie pisania wiadomości należy pamiętać o stosowaniu podstawowych zwrotów i form grzecznościowych oraz unikaniu potocznego słownictwa.
- Kończymy maila słowami „z poważaniem” lub „z wyrazami szacunku” (UWAGA: nie stawiamy po nich przecinka!)
- Nie zapomnijcie też się podpisać oraz podać z jakiej jesteście grupy, roku, kierunku i jaki macie numer indeksu.

Info Choć fakultety brzmią jak zajęcia tylko dla chętnych, to są obowiązkowe na naszej uczelni. Czym więc różnią się od pozostałych zajęć? Tym, że sami możemy wybrać te, które nas interesują. Nie zawsze sprawdza się to jednak w praktyce, ponieważ nasze fakultety nie mogą pokrywać się godzinowo z innymi obowiązkowymi zajęciami. Często trudno wybrać dogodny dla nas termin i rodzaj zajęć. Czasem trzeba wybrać ten fakultet, który interesuje nas mniej, ale pasuje do naszego planu zajęć. Na każdym kierunku czy roku mamy różną ilość punktów ECTS do wykorzystania, zależy to od liczby godzin przedmiotów obowiązkowych. Dla przykładu, na I roku studiów na lekarskim mamy ich do wykorzystania 4, na lekarsko-dentystycznym 5, na farmacji 6, a na pielęgniarstwie 0. Najczęściej na jeden fakultet przypada jeden punkt ECTS – trwa on wtedy 15 godzin. Można jednak znaleźć fakultety za 0,5 ECTS – sportowe; należy wybrać wtedy dwa.

Zapisy Zapisy na fakultety ruszają zazwyczaj na początku roku akademickiego w terminach podanych na stronie uczelni, które różnią się dla poszczególnych wydziałów oraz trybów studiów. Zapisów dokonujemy w systemie WISUS w zakładce ZAPISZ. Zwykle można również dopisać się na jakiś fakultet w trakcie trwania roku akademickiego, jednak miejsca na najciekawsze z nich zazwyczaj bardzo szybko się wypełniają. Warto walczyć o zapis na fakultety w dniu ich otwarcia. Jest wtedy największe prawdopodobieństwo, że zapiszemy się na interesujący nas fakultet w dogodnym dla nas terminie. Jeżeli nie uda Ci się zapisać na interesujący Cię fakultet, to dobrą opcją jest zebranie grupy przynajmniej 12 chętnych osób i napisanie prośby do prowadzącego o otworenie nowego terminu w dogodnych dla nas godzinach. Zwykle rozpatrywane są one pozytywnie, dzięki czemu możemy brać udział w zajęciach dotyczących zagadnienia, które najbardziej nas interesuje. Jednak warto zapisać się przynajmniej na część fakultetów już na początku roku, ponieważ wraz z upływem czasu miejsca się wypełniają i coraz ciężiej zebrać grupę chętnych osób, gdyż większość jest już zapisana lub nawet zaliczyła swoje fakultety. Dobrą opcją jest też zapisanie się na fakultety “zastępcze” i czekanie na sytuację, gdy zostanie otworzony nowy termin lub zwolni się miejsce na fakultet, który nas interesuje. Jednak należy pamiętać, że wypisać czy zapisać się można do 7 dni przed rozpoczęciem zajęć. Po upływie tego terminu nie jest już możliwe ani zapisanie, ani wypisanie się. Nie można się wypisać z fakultetu, gdy jest na niego zapisane dokładnie 12 osób.

Zaliczenia Formy zaliczenia zależą od prowadzącego, może to być na przykład uczestnictwo w zajęciach (obecność), prezentacja, opracowanie przypadku klinicznego czy napisanie krótkiego tekstu.

10

Dziewięciu dorosłych, wartych po 400 000 zł każdy. 10 dzieci i 5 noworodków. Dwie kobiety rodzące, kilkanaście symulatorów ALS oraz dziesiątki trenerów. Ponadto technicy, aktorzy, przepastne magazyny pełne tajemniczego sprzętu... Mowa oczywiście o Centrum Symulacji Medycznej – najnowocześniejszym miejscu na UMP.

Lokalizacja: Rokietnicka 7, Poznań

„To co w Vegas, zostaje w Vegas”

Centrum Symulacji Medycznej zapewnia nowoczesną infrastrukturę do prowadzenia zajęć. Jak sama nazwa wskazuje odbywają się tu symulacje różnych medycznych przypadków. Do ich przeprowadzenia wykorzystuje się nowoczesne manekiny, sprzęt z najwyższej półki, a nawet prawdziwych aktorów. To tutaj nauczycie się przeprowadzać wywiad z pacjentem, robić wkłucia czy osłuchiwać. Mając w jednym miejscu aktorów, scenariusze i rekwizyty poczujecie się, jak w prawdziwym, medycznym teatrze!

- Wykonywane symulacje są nagrywane. Złotą zasadą Centrum jest „to, co w Vegas, zostaje w Vegas”. Nagrania wykorzystane do debriefingu (omówienie scenariusza) są usuwane. Nic stąd nie wychodzi, nic stąd nie wycieka.
- Aktorzy to przekrój osób od 18 do 75 lat, większość z nich współpracuje z CSM od początku i jest to ich wielka pasja.
- Jako pierwsi w tej części Europy Centrum zakupiło symulator Harvey, który służy do precyzyjnego osłuchiwania klatki piersiowej.
- Manekin wymaga tyle samo pracy serwisowej co nowoczesny samochód. Przeglądy i naprawy wykonywane są w przerwach semestralnych i w czasie wakacji.
- Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o Centrum Symulacji Medycznej koniecznie zerknijcie do numeru 226 Puls UM, który znajdziecie na stronie internetowej pulsum.ump.edu.pl

Studia to dla większości przepustka do poszerzenia wiedzy i zdobycia zawodu. Konieczna w realizacji obu tych założeń jest nauka. Jeśli Twoim jedynym powodem, dla którego rozpoczynasz swoją przygodę z uczelnią, nie jest balowanie, to z pewnością masz świadomość, że spędzisz dużo czasu nad książkami. Biblioteka Główna jest miejscem, które zapewni Ci materiały i przestrzeń do nauki.

Kilka słów o bibliotece

W bibliotece możesz wypożyczyć podręczniki, atlasy oraz wiele innych książek tematycznych. Poza tym istnieje możliwość skorzystania z komputerów oraz drukarki. Jeśli lubisz uczyć się w skupieniu i koncentracji, to z pewnością przypadnie Ci do gustu strefa cisy, która zapewni komfortowe warunki podczas zmagania z materiałem. Dla tych, którzy wolą uczyć się w większej grupie – istnieje możliwość wynajęcia eleganckiego pokoju, w którym wraz ze znajomymi możecie dywagować na temat tego, co prowadzący miał na myśli w czasie zajęć. W bibliotece można też znaleźć bufet, czyli coś skrojonego idealnie dla zabieganego studenta, niemającego czasu na gotowanie.

Wypożyczenie

Jak się zapewne domyślasz, głównym zadaniem biblioteki jest udostępnianie literatury studentom. Jeśli zechcesz kiedyś skorzystać z tej możliwości – mamy dla Ciebie krótki przewodnik, który pomoże Ci się odnaleźć.

Aby założyć konto, potrzebny jest Twój adres e-mail wraz z legitymacją (oraz wkład własny w wysokości 12 złotych), które uzyskasz na początku roku (nie dotyczy 12 złotych). Po aktywacji konta bibliotecznego będziesz mógł zarezerwować do 20 pozycji jednocześnie. W celu złożenia zamówienia należy udać się na stronę <http://www.bg.ump.edu.pl/> i w zakładce “katalogi” wybrać to, co Cię interesuje. Podręczniki wypożyczane są na 180 dni, a książki z “magazynu zamkniętego” na miesiąc. Na odebranie przewidziane są 3 dni od momentu otrzymania maila zwrotnego od biblioteki. Jeśli nie zdążysz się nacieszyć książką, to w ostatnich 5 dniach przed upływem terminu zwrotu możesz przedłużyć wypożyczenie, logując się na konto czytelnika.

Materiały online

Jeśli preferujesz książki w wersji cyfrowej, musisz wiedzieć, że nasza biblioteka oferuje dostęp do zbiorów online. Przydatne materiały czekają na stronach takich jak E-library, Ibuk, ClinicalKey, UpToDate, Springer czy Wiley.

Lokalizacja

Biblioteka znajduje się przy ulicy Przybyszewskiego 37A.

Studiuj i nie zwariuj

czyli kilka słów o efektywnej nauce

„Na studiach medycznych to się dopiero będziesz uczył!” Przyznajcie się, ile razy słyszeliście to zdanie? Bliscy z pewnością zasypują Was komentarzami, które, choć wypowiedzane w dobrej wierze, mogą przestraszyć i zmienić nastawienie do studiowania. Jaka jest prawda? Postaram się w skrócie przedstawić Wam, jak wygląda nauka na uniwersytecie oraz opowiem, co zrobić, żeby nie zwariować.

Po pierwsze, w trakcie studiów kończy się okres w edukacji, kiedy nauczyciel zabiega o to, żebyś poszerzał swoją wiedzę. Wiemy przecież, jak było w szkole – nauczyciele dyktowali nam notatki, kartkówki były z tematów, które już przerobiliśmy, dostawaliśmy zadania domowe, systematycznie byliśmy motywowani do nauki. Na uczelni nikt nie mobilizuje nas do systematycznego uczenia się. Fajnie, prawda? Jeśli poddacie się temu złudzeniu, to nie mam dobrych wiadomości. Na studiach sami wyznaczamy sobie swoje cele. Zajęcia są po to, żeby usystematyzować wiedzę, którą zdobywamy podczas słuchania wykładów oraz przerabiania materiałów dydaktycznych. Zdarza się, że przed zajęciami jest wejściówka, czyli kartkówka rozpoczynająca zajęcia, która dotyczy tematu, przerabianego w dany dzień. Do takiego sprawdzianu musicie przygotować się sami. Jest to dość duża zmiana, która na początku wymaga adaptacji i systematyczności.

Zarządzanie sobą w czasie

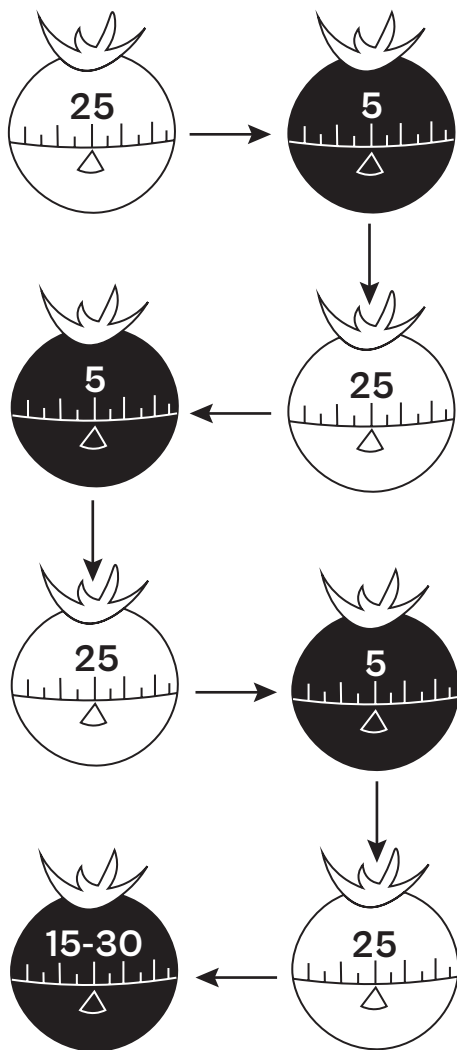
Bez podstawowych zdolności organizacyjnych trudno będzie Wam odnaleźć się na studiach. Trzeba wyznaczyć sobie czas na naukę, relaks i regenerację. Te dwa ostatnie są bardzo istotne i proszę, nie zapominajcie o nich. Studia to mimo wszystko czas najlepszych imprez, rozwijania pasji, podróży. Kiedy, jak nie teraz? Jeśli zaplanujecie odpowiednio swój czas, to znajdziecie miejsce zarówno na naukę, obejrzenie filmu jak i pójdziecie ze znajomymi do pubu.

Żeby dobrze zaplanować naukę, warto posługiwać się metodą **Pomodoro**. Polega ona na tym, że uczymy się przez 25 minut, a potem mamy 5 minut odpoczynku. Badania naukowe wykazują, że nasze skupienie jest największe w trakcie pierwszych 25

minut, a potem spada. 5-minutowa przerwa pozwala na regenerację sił i powrót do pełnej efektywności. W ciągu 5 minut przewidzianych na przerwę można przygotować sobie herbatę, zjeść szybką przekąskę lub posłuchać muzyki. Oczywiście każdy z nas jest inny i powinniśmy słuchać się naszego organizmu. Niektórzy wolą uczyć się przez 50 minut bez przerwy, a potem odpoczywać od nauki przez 10 minut. Pamiętajcie jednak, że przerwa nigdy nie jest stratą czasu. Odpoczynek, jeśli oczywiście nie przesadzamy z jego długością, jest integralną częścią nauki, bez której, mówiąc kolokwialnie, zajedziemy się.

Ważne, żeby podczas nauki odstawić wszystkie dystraktory, które rozpraszają naszą uwagę. Idealnym przykładem **dystraktora jest telefon**. Jeśli usłyszymy dźwięk powiadomienia, nasz umysł automatycznie jest odciągany od nauki i przekierowuje całą swoją uwagę na przychodzącą wiadomość. Kiedy wyznaczamy sobie czas na naukę, skupmy się na niej w pełni. Istotne jest też miejsce, w którym się uczymy. Łóżko nie jest najlepszą przestrzenią do nauki. Dlaczego? Bo nasz mózg kojarzy leżenie na wygodnym materacu z relaksem. Kiedy siadamy przy biurku, od razu wiemy, co się będzie działo. Nasza głowa wchodzi na wyższe obroty, bo zdaje sobie sprawę, że będziemy chcieli wtłoczyć w nią kolejną porcję wiedzy. A wracając jeszcze do łóżka – spanie. Niby rzecz oczywista, ale słuchajcie, musicie spać. I to najlepiej minimum przez 7 godzin na dobę. W trakcie spania dochodzi do konsolidacji pamięci, czyli przepisywania faktów z pamięci krótkotrwałej na długotrwałą. Mówiąc w skrócie, jeśli się nie wyspicie, to wiedza, jaką wbijaliście sobie do głowy przez cały dzień, pójdzie na marne. Wasz mózg nie będzie miał kiedy przełożyć informacji z półeczki „pamiętaj przez chwilę” na półkę „pamiętaj na zawsze”.

Czas na jedną z **najważniejszych reguł**, których znajomość jest konieczna do przetrwania studiów. Reguła ta ma ogromne przełożenie na rzeczywistość. Jej efekty widać na co dzień, zwłaszcza, gdy spojrzysz na wyniki testów swoich znajomych. Jeden poświęca cały tydzień na naukę i dostaje ocenę 5, a ktoś inny



siedzi nad książkami dzień przed testem i dostaje 4. Czasami uczymy się jak najwięcej, a mimo to zdobywamy raptem o kilka punktów więcej od innych, którzy na tę naukę poświęcili o wiele mniej czasu. To zasada to reguła Pareto, która mówi, że 20% naszej pracy może przynieść nam aż 80% korzyści, zaś kolejne 80% poświęconego czasu owocuje jedynie 20% zysków. Sami musicie zdecydować, na czym Wam bardziej zależy i co jest Waszym priorytetem. Pamiętajcie, że studia to nie sama dydaktyka, a zasady efektywnej nauki nie są stworzone po to, żebyście zdobywali lepsze oceny. Reguły te mają za zadanie ułatwić Wam wykorzystanie Waszego czasu w najbardziej efektywny sposób.

Jak się uczyć?

Na to pytanie niejeden student chciałby znać odpowiedź. Oto niektóre z metod efektywnej nauki, które ułatwią Wasze codzienne życie:

Najbardziej znanym ekspertem w dziedzinie produktywności jest **ALI ABDAAL**. Młody lekarz, absolwent Cambridge, wprowadził do świata YouTube'a nurt efektywnej nauki. Koniecznie obejrzyjcie jego filmy o Active Recall i Spaced Repetition, które przedstawiają najistotniejsze sposoby na to, by wiedza łatwiej wchodziła nam do głowy i nie ulatniała się z niej. Po obejrzeniu tych dwóch filmów bardzo polecamy również zajrzeć do playlisty How to Study for Exams i Evidence-Based Study Tips. Ali prowadzi swój kanał po angielsku, ale mówi bardzo prostym językiem, więc bariera językowa nie powinna stanowić problemu. Na polskim YouTube również znajdziecie cudownych ludzi, którzy, inspirować się Alim Abdaalem, wdrożyli metody efektywnej nauki do swojej rutyny i podzielili się tym w social mediach.

BRODATA MEDYCINA to kanał, na który pewnie natkniecie się nieraz, ucząc się do kolokwium czy egzaminu. Wśród jego filmów, warto zwrócić uwagę na bardzo dobrą produkcję o tym jak uczyć się skutecznie. Polecamy również webinar Krystiana z Brodatej Medycyny pod tytułem Study Smart Not Hard. Jeśli wolicie słuchać podcastów, to na pewno zainteresuje Was EVIDENCE-BASED STUDYING. Opowiada o tym, jak się nie uczyć, oraz jak według badań naukowych powinna wyglądać nasza nauka.

Jeśli jesteście bardzo spragnieni wiedzy, polecamy Wam obejrzenie zapisanych webinarów i warsztatów z efektywnej nauki, nagranych przez **IFMSA-Poland Oddział Lublin**. Znajdziecie je na YouTube oraz Facebooku. Więcej informacji o innych, najbliższych wydarzeniach znajdziecie na ich mediach społecznościowych oraz stronie internetowej.

Opowiadając o webinarach, nie możemy nie wspomnieć o Weekendzie z efektywną nauką, który został zorganizowany w **IFMSA-Poland Oddział Poznań**. Podczas niego 5 specjalistów z wiedzą na temat efektywnej nauki opowiadało o tym, na czym najlepiej skupić swoją uwagę podczas przyswajania wiedzy. Nagrania z piątku, soboty i niedzieli są umieszczone na kanale YouTube naszego oddziału.

Nasza uczelnia dysponuje własnym systemem do obsługi studentów – w skrócie zwanym WiSUS-em. Każdy student ma swoje własne konto na WISUS-ie. Dzięki niemu mamy dostęp do wszystkich ważnych informacji, takich jak np. nasze oceny w indeksie, wnioski, podania itp.

W zakładce SYSTEMY:

AKSON to najważniejsza dla studentów platforma w systemie. Znajdziesz tu:

Mój profil – twój profil osobowy ze wszystkimi danymi.

AKSON – dane dotyczące wszystkich przedmiotów: informacje o liczbie pkt. ECTS, jakie posiada dany przedmiot, liczbie realizowanych godzin oraz o prowadzących. W zakładce Materiały Dydaktyczne wykładowcy wstawiają swoje prezentacje i inne przydatne materiały. Tutaj również udostępniane są sylabusy do każdego przedmiotu oraz plany zajęć. Do zakładki Oceny przeniesiony został system INDEKS – to miejsce, w którym prowadzący wpisują wszystkie oceny z zaliczeń i egzaminów

ASIA – to miejsce składania wniosków, podań do akademików oraz zapomóg. Możemy tu kontrolować stan naszych wniosków (zaakceptowanie, przyjęcie, odpowiedź, itp.). W zakładce informacje biblioteczne są informacje o wypożyczonych z biblioteki książkach (wraz z obowiązkową datą zwrotu – za pomocą systemu można również przedłużyć wypożyczenie książek).

SIANO – znajdziesz tutaj numer konta bankowego przypisanego do każdego studenta, na które dokonujemy wpłaty, m.in. za legitymację studencką, akademik.

ANKIETA – pod koniec roku akademickiego będą się tutaj pojawiały ankiety. To miejsce, w którym możemy ocenić poszczególne przedmioty i podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat wykładowców.

ASIA – to system, w którym również znajdziesz profil osobowy, SIANO i plany zajęć. Jest tu też instrukcja eksportu planu zajęć z systemu WiSUS do kalendarza Google.

DOCUMASTER C. – co jeśli nie posiadasz drukarki, a potrzebujesz szybko coś wydrukować? Żaden problem! Dzięki urządzeniu Documaster, które znajduje się w większości budynków uczelni, biblioteki

oraz akademikach, za drobną opłatą wydrukujesz to, czego potrzebujesz. Wystarczy, że zasilisz swoje konto (w Collegium Anatomicum na I piętrze oraz w bibliotece na parterze znajdują się wplatometry do zasilania konta – należy włożyć legitymację studencką w odpowiednie miejsce i wrzucić pieniądze, a system automatycznie doliczy je do konta), a potem za pomocą komputera w zakładce Documaster załadujesz plik (wyłącznie w pdf!), który chcesz wydrukować. Następnie musisz zalogować się na jednym z dostępnych urządzeń, wybrać plik do druku i voilà. Za pomocą Documastera możesz również skopiować i zeskanować swoje pliki.

EOD, E-SKLEP, SEMAFOR – systemy do zarządzania finansami uczelni, nie musisz się nimi przejmować – nie będziesz mieć do nich dostępu.

INDEKS – system został przeniesiony do systemu AKSON, zakładki AKSON i zakładki Oceny.

SOLAT – jest to platforma, za pomocą której studenci uczestniczą w szkoleniach przesłanych przez uczelnię, np. w bibliotecznym, z BHP czy RODO. Za jej pośrednictwem prowadzone są kursy e-learningowe, a także te z zaliczeń, które przeprowadzane są w formie online.

ZAPISZ – platforma, na której na początku roku akademickiego toczy się krwawy bój o miejsce na wymarzonej fakultecie. Bitwa wynika z ograniczonej liczby miejsc (20 osób), a wiadomo, że ciekawsze zajęcia, o najbardziej przystępnych godzinach, szybciej się rozchodzą.

W zakładce TWOJE KONTO:

WIFI – tu znajdziesz hasło do wifi, które należy wpisać przy dostępie do sieci eduroam, dzięki czemu będziesz mieć dostęp do wifi na terenie wszystkich budynków UMP.

POCZTA – wszelkie maile z uczelni będą trafiać właśnie tutaj. Na koncie można też ustawić przekierowanie maili na swoje prywatne konto, aby nie przegapić żadnej ważnej informacji.

Info	<p>Polisa ubezpieczeniowa stanowi formę umowy cywilnoprawnej pomiędzy osobą fizyczną lub prawną a ubezpieczycielem. Ubezpieczenie NNW zawierane jest w celu ochrony życia lub zdrowia człowieka; powstanie możliwości dochodzenia roszczenia uzależnione jest od doznania przez ubezpieczonego nieszczęśliwego wypadku, który wywołuje określone w ogólnych warunkach ubezpieczenia (OWU) skutki dla zdrowia.</p> <p>Ubezpieczenie OC ma charakter majątkowy, to znaczy daje nam ochronę w sytuacjach, gdy będziemy zobowiązani do naprawienia szkody wyrządzonej komukolwiek w następstwie czynu zabronionego lub w przypadku niedostatecznie starannego wykonania treści zobowiązania (np. niedostateczna staranność w opiece nad pacjentem).</p>
OC vs NNW	<p>W skrócie – jeśli złamiemy sobie nogę i jesteśmy ubezpieczeni od NNW a ten uraz wchodzi w zakres naszej polisy, to uzyskujemy odszkodowanie. Ubezpieczenie OC pokrywa za to roszczenia majątkowe, gdy na przykład celowo uszkodzimy aparaturę medyczną.</p>
Jakie ubezpieczenie na jakie zajęcia?	<p>Ubezpieczenie NNW warto posiadać zawsze, niestety wypadki chodzą po ludziach. W ramach zajęć w obrębie szpitali klinicznych UMP lub współpracujących placówek medycznych działając na terenie tych podmiotów leczniczych, obejmowani jesteśmy polisą danej placówki w zakresie ewentualnych roszczeń pacjenta skierowanych w naszą stronę. Trzeba jednak pamiętać, że w przypadku przestępstwa (czynu zabronionego – celowego) taka polisa może nie obowiązywać. Każdy może zawrzeć dodatkowo własne ubezpieczenie OC, na przykład poprzez platformę PolisaMed: (https://polisa.med.pl/dobrowolne-oc-studentow-medycyny,190,p18.html).</p> <p>Warto pamiętać, że jeśli decydujemy się na wolontariat w jakimkolwiek miejscu to, zgodnie z Ustawą o Działalności Pożytku Publicznego i o Wolontariacie, musimy być objęci ubezpieczeniem NNW przez placówkę, w której świadczymy wolontariat, jeśli trwa on krócej niż 30 dni. Powyżej 30 dni zostajemy automatycznie objęci przez Skarb Państwa. Ubezpieczenie państwowe niestety jest bardzo ograniczone, więc i tak warto posiadać ubezpieczenie NNW np. oferowane poprzez Uniwersytet z firmy InterRisk (https://ucos.ump.edu.pl/ubezpieczenia-nnw)</p>
Kiedy, co, jak i gdzie?	<p>Ubezpieczenia zawiera się zazwyczaj na okres jednego roku. Oferowane przez Uczelnię ubezpieczenie NNW zawiera się zwyczajowo do 31 października. Okres jego obowiązywania obejmuje czas od 1 października do 30 września kolejnego roku. Opłacamy składkę na subkonto studenckie (w roku akademickim 2021/2022 wynosiła 40,00 PLN) i przesyłamy do UCOS na adres e-mail oświadczenie o zapoznaniu się z OWU.</p> <p>W przypadku chęci zawarcia dodatkowego ubezpieczenia OC, należy postępować zgodnie z instrukcjami wybranego ubezpieczyciela. W firmie PolisaMed (link w/w) formalności dokonuje się poprzez ich stronę internetową. Koszt ubezpieczenia zależy od wybranej wysokości zabezpieczenia oraz ewentualnych dodatkowych usług wskazanych przez studenta.</p> <p>Koszt polisy OC w PolisaMed w formie podstawowej kosztuje 25,00 PLN. W wariantcie z uwzględnieniem zakłucia, czyli ekspozycji na materiał zakaźny, suma ta rośnie do 55,00 PLN. Koszty łącznie łatwo wyliczyć za pomocą kalkulatora na stronie internetowej firmy (https://polisa.med.pl/dobrowolne-oc-studentow-medycyny,190,p18.html).</p> <p>W razie dodatkowych pytań zachęcamy do kontaktu z Komisją Ds. Socjalnych Rady Uczelnianej Samorządu Studenckiego, e-mail: socjal.russ.ump@gmail.com</p>

Kierunek lekarski

Anatomia	18
Histologia	20
Fizjologia	22
Biofizyka	24
Jak wyglądają kolejne lata?	26
Checklista i anty-checklista	28

Wchodzimy głównym wejściem i po pokonaniu schodów na 1. piętro idziemy cały czas prosto, aż do końca korytarza. Skręcamy w lewo i przechodzimy przez drzwi prowadzące do Katedry.

18

Królowa nauk, wystawiana w doskonale znanych serialach medycznych. Skomplikowane nazwy łacińskie będą śniły się Wam przez cały pierwszy rok, lecz satysfakcja ze zrozumienia konstrukcji ludzkiego organizmu wynagrodzi Wam wszelkie trudy nauki.



ANATOMIA

Wykłady

W ramach przedmiotu przewidziane jest 25 wykładów, które trwają po półtorej godziny. Materiał z nich obowiązuje na egzaminie. Wszystkie wykłady obecnie są przeprowadzane online na platformie Teams.

Seminaria

Zajęcia w prosektorium trwają 3 godziny lekcyjne. 45 minut jest poświęcone na seminarium przygotowane przez studentów w formie prezentacji. Każdy przygotowuje 2 seminaaria w ciągu roku – za każde można zdobyć maksymalnie 10 punktów. Żeby zaliczyć przedmiot musicie zdobyć co najmniej 12 punktów za seminaaria. Podczas jednego spotkania odbywają się 3 seminaaria – przygotowane przez studentów i oceniane na punkty.

Ćwiczenia

1,5 godziny to ćwiczenia praktyczne. Ich przebieg zależy od prowadzącego; niektórzy przepytują albo rozmawiają ze studentami, a inni pracują przy zwłokach z Wami lub pozwalają na samodzielną pracę. Jeszcze inni mają tendencję do prowadzenia długich monologów. Dobrym pomysłem jest współpraca z resztą grupy i wspólne analizowanie tego, co jest widoczne na danym preparacie, posiłkując się atlasem. Pomocne są też różne plastikowe modele dostępne w salach.

Zaliczenie

Po każdym z 5 bloków zajęć odbywa się kolokwium ustne. Punktacja zależy od rozpiętości materiału. Pierwszym kolokwium, które Was czeka jest zaliczenie z grzbietu (maksymalnie 8 punktów), następnie: głowa, szyja, narządy zmysłów, ośrodkowy układ nerwowy (15 punktów), klatka piersiowa (10 punktów), jama brzuszna i miednica (15 punktów), kończyny (12 punktów).

Przebieg kolokwium zależy od pytającego. Na pewno czeka Was rozpoznawanie struktur na zwłokach lub na modelach oraz pytania teoretyczne.

Kolokwia z kończyn oraz z jamy brzusznej i miednicy w poprzednim roku akademickim miały formę pisemną i odbyły się w formie szpilek i pytań teoretycznych.

Żeby zostać dopuszczonym do egzaminu trzeba uzyskać co najmniej 38 punktów za kolokwia.

Punkty za seminaria i ćwiczenia nie sumują się. By zostać dopuszczonym do egzaminu trzeba zebrać 12 pkt za seminaria i 38 pkt z kolokwiiów.

Egzamin teoretyczny składa się z 200 pytań i trwa 90 minut. Na ocenę końcową z anatomii składają się punkty z zajęć (seminaria, ćwiczenia, aktywność) oraz punkty z egzaminu.

Porady

Na zajęcia wielu prowadzących wymaga przyniesienia ATLASU i PODRĘCZNIKA! Anatomia to trudny przedmiot, warto uczyć się na bieżąco, pytać i oglądać, ile się da!

Uczcie się systematycznie i słuchajcie asystentów. Nie spóźniajcie się na zajęcia, ponieważ sale prosektoryjne są zamykane o godzinie rozpoczęcia zajęć i nie zostaniecie na nie wpuszczeni.

Gdy będziecie uczyć się anatomii samodzielnie, skorzystajcie z atlasów wirtualnych dostępnych na iPhone'y i iPady. Najlepszą aplikacją jest *Complete Anatomy* (niestety płatny, ale ma darmowy okres próbny). Na zajęciach można również używać skalpela i pęset w celu preparowania zwłok – to na pewno pomoże Wam lepiej zapamiętać dane struktury. I najważniejsze – nie bójcie się anatomii!

Materiały i książki

- „Anatomia Człowieka” W. Woźniak, „Anatomia człowieka” O. Narkiewicz
- „Anatomia kliniczna” Moore, „Anatomia. Podręcznik dla studentów” Gray
- „Atlas anatomii człowieka” F. H. Netter.
- „Atlas anatomii człowieka. Sobotta”
- „Prometeusz. Atlas anatomii człowieka.”
- „Memorix anatomia”

Droga na zajęcia jest bardzo prosta. Po wejściu do budynku należy skręcić w lewo, za portiernią. Sale ćwiczeniowe znajdują się po prawej stronie (naprzeciwko schodów).

20 **Różowy, fioletowy... więcej różowego, bardziej różowego oraz różowofioletowego. Tak oto w skrócie przedstawić można naukę o budowie ludzkich tkanek.**



HISTOLOGIA

Wykłady

W ramach zajęć przewidziany jest szereg 40 godzin wykładów, na których obecność jest obowiązkowa, ale nie jest rygorystycznie sprawdzana. Wykłady obecnie prowadzone są online na platformie Teams.

Seminaria

Przewidziane są trzy seminaaria z materiału obejmującego embriologię – rozwój poszczególnych struktur człowieka w życiu płodowym. Warto uważać podczas tych zajęć, ponieważ embriologia jest bardzo trudnym zagadnieniem. Seminaaria odbywają się online na platformie Teams.

Ćwiczenia

W dobie pandemii odbywały się na platformie Teams. Każde z nich poprzedzone było prelekcją i omówieniem preparatów przeznaczonych na dane zajęcia. Po prelekcji uzupełnialiśmy samodzielnie protokół z zajęć, opisując oznaczone struktury i wypełniając tabelki informacjami, których nauczyliśmy się przed zajęciami. Następnie asystenci sprawdzali nasze prace i wprowadzali ewentualne poprawki. Niektórzy z asystentów wyrywkowo sprawdzali przygotowanie studentów do zajęć.

Zaliczenie

Przedmiot kończą dwa egzaminy: teoretyczny i praktyczny. Oprócz tego należy napisać 4 kolokwia z wiedzy teoretycznej oraz test sprawdzający na każdych zajęciach (wejściówka). Aby zostać dopuszczonym do egzaminu teoretycznego, należy zdać egzamin praktyczny na min. 12 pkt, a także uzyskać z ćwiczeń i kolokwii: min. 38 pkt w pierwszym semestrze oraz min. 49 pkt w drugim semestrze. Punkty uzyskujemy: na ćwiczeniach 0 - 2pkt/każde, na seminariach 0 - 2pkt/każde, na 4 testach (po 50 pytań/test), na każdym teście można uzyskać maksymalnie 25 punktów.

Odpowiednie przygotowanie do wejściówek (przeczytanie danego tematu w podręczniku oraz uważne wysłuchanie treści wprowadzających do ćwiczeń) pozwala na ich bezstresowe zaliczenie. Jeżeli nie uda Wam się zbierać wymaganej ilości punktów, macie prawo do przystąpienia do dwóch sprawdzianów wyjściowych, obejmujących całość materiału. Odbývają się na koniec każdego semestru. Zwykle, po odpowiednim przygotowaniu, zaliczenie kolokwium wyjściowego nie należy do trudnych.

Porady

Z histologią różnie bywa, może sprawiać problemy na pierwszym roku, dlatego warto uczyć się systematycznie na każde zajęcia. Im więcej punktów zbierasz z kolokwii, tym łatwiej będzie zdać egzamin. Warto zwrócić uwagę na wykłady, na kolokwiiach czasami pojawiają się pytania z ich treści. Jeżeli Wasze zajęcia będą odbywały się stacjonarnie, trzeba będzie zakupić kredki, szczególnie różowe i fioletowe. Nie myślcie, że jedna różowa i fioletowa wystarczą! Należy ich mieć jak najwięcej, żeby potem móc rozróżnić na narysowanym preparacie, co jest "bardziej różowe", "mniej różowe", "fioletowe w stronę niebieskiego" czy też "fioletowe, ale wpadające w czerwień". Polecamy kupić kredki osobno (w przypadku kredek artystycznych jest taka możliwość) – wtedy kupuje się dokładnie te, które się przydadzą. Jest to jednak średnio ekonomiczna wersja, bo jednak tanie kredki rzadko są sprzedawane pojedynczo. W tej sytuacji można kupić zestaw kredek w pożądanym przez nas odcieniach (róż, fiolet, niebieski). Takie zestawy są do znalezienia w internetowych sklepach. Rzeczywiście, przeważają w nich podane kolory, a ich cena nie jest powalająca.

Materiały i książki

- Niezbędnym podręcznikiem jest absolutnie „Histologia” M. Zabła,
- „Kompedium Histologii” T. Cichockiego. Jest to książka czarno-biała, przydaje się do nauki do kolokwiiów.
- Na zajęcia stacjonarne należy zaopatrzyć się w gładki zeszyt, min. 60-kartkowy oraz kredki.
- W księgarniach dostępny jest też „gotowy” zeszyt do histologii. Zawiera on gotowe tabele i schematy, które należy uzupełnić. Znajdują się tam również wskazówki co do tego, co należy zaznaczyć na naszym rysunku. Nie jest on wymagany.
- Przed egzaminem praktycznym zdecydowanie warto korzystać z "histo channel" naszej uczelni. Wielu osobom to bardzo pomogło. link: <https://www.youtube.com/channel/UCTzePU7PgPLQ1pByXzhtZnQ> – uwaga! Lektorem jest Krystyna Czubówna!

Po wejściu do budynku należy skręcić w prawo przed szatnią, później jeszcze raz w prawo przed Katedrą Biochemii, a następnie udać się schodami do góry.

22

Chwila oddechu dla fanów nauki o funkcjonowaniu ludzkiego ciała – zamiast wkuwać nazwy, połączenia i przebieg struktur, będziecie pilnie studiować ich rolę w organizmie człowieka.



FIZJOLOGIA

Wykłady

Niektóre z wykładów odbywają się na platformie Teams. Pozostałe są udostępnione na platformie sOLAT, więc można je obejrzeć w dowolnym momencie. Wiedza z wykładów jest wymagana do zaliczenia egzaminu.

Seminaria

Wszystkie seminaria odbywają się w formie e-learningu. Dostęp macie przez około 3 tygodnie – sami decydujecie, kiedy je wykonacie. To wygodne, ale trzeba uważać z zostawianiem wszystkiego na ostatnią chwilę, bo materiał potrafi być zaskakująco obszerny, a przeklikanie prezentacji – niewystarczające do zaliczenia kolokwium.

Ćwiczenia

W trakcie tych zajęć nauczycie się wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce! To miłe urozmaicenie monotonnej nauki sam na sam z komputerem. Zajęcia ćwiczeniowe obejmują takie tematy, jak: narządy zmysłów, układ nerwowy, układ krwionośny i krew. Zawsze rozpoczynają się wstępem teoretycznym, a po nim jest czas na zdobywanie umiejętności praktycznych. Warto wspomnieć o badaniu dna oka, sprawdzaniu odruchów młoteczkowym, własnoręcznym określaniu grupy krwi, wążaniu pisaków, zetknięciu się z podstawami osłuchiwania czy wykonywania EKG.

Zaliczenie

Regularnie odbywają się kolokwia składające się z 10-15 pytań z materiału z seminariów i ćwiczeń.

Aby otrzymać zaliczenie z przedmiotu i zostać dopuszczonym do egzaminu, trzeba uzyskać min. 60% wszystkich możliwych punktów z kolokwiów. Jeśli nie uda się osiągnąć wymaganego progu, istnieje możliwość napisania wyjścia sprawdzającego wiedzę z całego materiału.

Egzamin składa się ze 100 pytań obejmujących zakres seminariów, ćwiczeń oraz wykładów. Próg zaliczenia to 60%.

Porady

Fizjologia to podstawa i bez jej zrozumienia będziecie się potykali o własną niewiedzę przez kolejne lata. Nie nauczycie się wszystkiego naraz, ale to, co przerobicie solidnie, to Wasze i będzie Wam później tylko łatwiej.

Znajdźcie swój sposób na chomikowanie i porządkowanie wiedzy z różnych źródeł: podręczników, wykładów, sOLATu, internetu... czy to będą kaligrafowane ręcznie notatki, czy zbiór screenów na tablecie – ważne, żeby Wam się sprawdzało. Przepracowany mózg nie przyswoi wszystkiego naraz, ale będziecie do tego jeszcze wielokrotnie wracać.

Materiały i książki

- Najczęściej polecanym podręcznikiem kursowym jest „Fizjologia człowieka. Zintegrowane podejście” Dee Unglaub Silverthorn (to kobieta! Mówienie „podręcznik Silverthorna” to faux-pas). To fioletowe, opasłe tomiszcze zyskało uznanie dzięki przyjaznym schematom, stawianiu na najważniejsze zagadnienia oraz historyjce o napotkanym na pikniku wężu.
- „Fizjologia” Ganonga
- „Fizjologia człowieka” Konturka
- Warto zaopatrzyć się w skrypt prof. Sosnowskiego i prof. Krauss,
- Można się też wspomóc kanałem Brodata Medycyna na YouTube, gdzie znajdziecie opracowaną znaczną część zagadnień.

Wchodzimy głównym wejściem i po pokonaniu schodów na 1. piętro idziemy cały czas prosto, aż do końca korytarza. Skręcamy w lewo i przechodzimy przez drzwi prowadzące do Katedry.

24

Jedni ją kochają, inni nienawidzą. Biofizyka dla wielu oznacza dramat niezrozumienia, hektolitry kawy i noce spędzone nad skryptami, jednak przy odpowiednim podejściu da się... polubić.



BIOFIZYKA

Wykłady

W ramach przedmiotu przewidziane jest 7 wykładów, które trwają półtorej godziny. Materiał z nich obowiązuje na egzaminie. Wszystkie wykłady obecnie są przeprowadzane online na platformie Teams.

Seminaria

W ramach przedmiotu przewidziane jest 5 seminariów w formie e-learningu. Na platformie sOLAT udostępniane są materiały seminaryjne z danego materiału, które, aby zaliczyć, trzeba w całości obejrzeć i rozwiązać wszystkie pytania kontrolne w nich zawarte. Każde seminarium dostępne jest przez 7 dni. Po tym okresie cały rok pisze tzw. wyjściówkę, czyli test zaliczeniowy na platformie sOLAT, składający się z 10 pytań.

Ćwiczenia

W trakcie zajęć jesteście podzieleni, zazwyczaj na pary, i musicie wykonać jedno z kilku ćwiczeń przewidzianych w sylabusie. Na początku asystent wyjaśnia jak wykonać ćwiczenia i często krótko streszcza materiał, z którego musicie być przygotowani. Następnie wykonujecie doświadczenia, tworzycie wykresy w Excelu i uzupełniacie protokół. Upewnijcie się, że dobrze wykonaliście wszystkie obliczenia, odpowiednio je zaokrągliście, zrobiliście poprawny wykres w Excelu i macie dobrze sformułowane wnioski. Sprawdźcie, czy wszędzie wpisaście odpowiednie jednostki – niektórzy asystenci ucinają za to punkty!

Zaliczenie

Każde ćwiczenia zaczynają się od wejściówki sprawdzającej znajomość teoretyczną tematu, którym będziecie się zajmować danego dnia na zajęciach. Wejściówka jest w formie pisemnej i obejmuje 6 pytań, za które można dostać maksymalnie 6 punktów. Są to pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, zadania otwarte i obliczeniowe. Należy uzyskać co najmniej 60% sumy punktów z seminariów i ćwiczeń.

Dla studentów, którzy uzyskają więcej niż 70% lub 80%, przewidziany jest bonus w postaci 10% lub 15% punktów dodawanych do części biofizycznej egzaminu. Jeżeli nie uzyskacie 60% punktów, musicie napisać wyjście, czyli zaliczenie z materiału z całego semestru z progiem 60%.

I oczywiście egzamin – na 60%. W trakcie będziecie mieli możliwość korzystania z kart wzorów.

Porady

Warto być przygotowanym na zajęcia. Umożliwi to napisanie wejściówek na poziomie pozwalającym uniknięcia wyjścia, sprawne wykonanie ćwiczeń i oddanie protokołu na czas. W pliku „Zagadnienia do zajęć” na stronie katedry znajdziecie szczegółowo rozpisane wszystkie tematy wraz z odpowiadającymi im rozdziałami w podręczniku i skrypcie – nie trzeba samemu wymyślać, czego się uczyć ani skąd, co jest wygodne i oszczędza sporo czasu i nerwów.

Na początku roku będziecie pisali test z fizyki sprawdzający Waszą wiedzę po liceum, ale nie stresujcie się! To taki bonus dla tych, którzy coś ogarniają. Uzyskanie więcej niż 60% daje 2 dodatkowe punkty do zaliczenia roku. Mniej niż 60%? Żadnych konsekwencji! Cieszcie się tym, póki możecie.

„Biofizyka z elementami obrazowania” – ten tajemniczy nieco dodatek „elementy obrazowania” to pretekst, żeby na III roku na radiologii oczekiwali od Was, że powinniście już to umieć. Nie przejmujcie się na zapas, ale na seminariach dotyczących USG i TK możecie spróbować załapać co widać na czarno, co na biało i dlaczego – prędzej czy później i tak Was to czeka.

I ostatnie słówko couchingowo-motywacyjne: możecie się denerwować, że nie po to przyszlście na medyczny, by kuć wzory i wypełniać tabelki. Można też zwyczajnie pobawić się tym anachronicznym sprzętem i porysować wykresiki. Krwi sobie napsuć jeszcze zdążycie, a biofizyka nie taka straszna, jak ją malują.

Materiały i książki

- P. Piskunowicz i M. Tuliszka, „Wybrane ćwiczenia laboratoryjne z biofizyki”
- Wybrane rozdziały z F. Jaroszyk, „Biofizyka – podręcznik dla studentów”

II rok

Plan zajęć na drugim roku różni się znacząco od grafiki pierwszaków. Największą zmianą jest obecność bloków przedmiotowych. Na początku może wydawać się to nieco skomplikowane, ale nie martwcie się – już wszystko tłumaczymy!

Przedmiot blokowy obejmuje zajęcia, które odbywają się codziennie przez określony czas. Długość trwania bloku (1, 2 lub nawet 3 tygodnie) jest ustalana odgórnie. Każdego dnia będziecie spotykali się stacjonarnie w miejscu wyznaczonym przez każdą katedrę na około 3h. W roku akademickim 2021/2022 wszystkie bloki przedmiotowe odbywały się od 8:00 do 11:00. Każdy blok kończy się zaliczeniem. Dokładną datę ustala się zawsze z prowadzącym zajęcia; zazwyczaj odbywa się ono ostatniego dnia ćwiczeń. W przypadku egzaminów, odbywają się one na koniec semestru. Dodatkowo będziecie mieli oczywiście normalne zajęcia, które odbywają się raz w tygodniu i trwają przez semestr lub cały rok. Należą do nich: biochemiczne podłoże chorób, fizjologia kliniczna, patofizjologia, język angielski, WF, patomorfologia – ćwiczenia. Poza wymienionymi formami nauki będziecie również uczestniczyć w wykładach – w takiej samej formie jak na pierwszym roku.

Praktyki wakacyjne po II roku:

Obejmują: 15 dni po 6 godzin (90h zegarowych) z zakresu medycyny rodzinnej w POZ oraz 5 dni po 6 godzin (30h zegarowych) na SORze lub Izbie Przyjęć. Praktyki można odbyć w każdej przychodni POZ, natomiast praktyki na SOR najwygodniej odbyć w konkretnych szpitalach, z którymi współpracuje Uczelnia. Jeżeli chcemy odbyć praktyki w innym szpitalu – konieczne jest zawarcie umowy indywidualnej ze szpitalem.

Rady? Zbieraj pieczątki jak naklejki na Świeżaki w Biedronce! W przeciwnym razie będziesz musiał nadrobić je w kolejnych latach. Dział prawny UMP, zajmujący się akceptacją dokumentów ze szpitalami, zazwyczaj nie jest przychylny podpisywaniu umów innych niż te uczelniane. Jeżeli szpital wymaga podpisania umowy przygotowanej przez jego personel, lepiej wybrać inne miejsce odbywania praktyk. Jeśli

odbywasz wolontariat, złóż wnioski o zaliczenie praktyk do Kierownika Praktyk. Liczba przepracowanych godzin musi się zgadzać!

Najważniejsze przedmioty:

Mikrobiologia – w ostatnich latach zajęcia odbywały się w formie hybrydowej, ilość zajęć stacjonarnych w katedrze była różna w zależności od grupy. Podczas trwania bloku odbędą się dwa kolokwia, a także wyjściówka dla osób, które nie uzyskały odpowiedniej liczby punktów z kolokwiów. Warto uczyć się systematycznie, ze względu na dużą ilość obowiązującego na zajęciach materiału.

Parazytologia – zajęcia odbywają się stacjonarnie, w bardzo miłej atmosferze. Zdecydowanie warto uczyć się z zajęć na zajęcia, ponieważ materiału jest dość sporo, a blok kończy się dwoma zaliczeniami – praktycznym i teoretycznym.

Immunologia – zajęcia odbywają się zdalnie, w bardzo przyjemnej atmosferze.

Biochemiczne podłoże chorób – zdecydowanie jest to przedmiot, którego nie trzeba się bać. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, więc nie ma problemu z ilością materiału do nauki na bieżąco. Merytorycznie są bardzo dobrze prowadzone.

Patofizjologia – nauka przedmiotu odbywa się głównie w formie e-learningu na platformie eStudent. Podczas cotygodniowych zajęć w katedrze asystenci skupiają się na omawianiu przypadków klinicznych.

Patomorfologia – zajęcia odbywają się co tydzień, stacjonarnie, w katedrze. W zależności od prowadzących jest różna liczba wejściówek (niezbędne minimum to 4). Po kilku pierwszych zajęciach odbywa się sprawdzian praktyczny, a po zakończeniu wszystkich zajęć, kolokwium zaliczeniowe.

III rok

Kwiecień plecień wciąż przeplata,
troszkę zimy, troszkę lata,
tak przeplata i rok trzeci,
wiedźcie o tym drogie dzieci.
Farma, pato... Z nich powtórka,
wciąż zagania mózg do biurka.
Za to klinik świat magiczny
Cię już wzywa fantastyczny.
Opowiemy Ci z humorem,
jak przejść – zostać pódoktorem!

Rok pierwszy i drugi to przedmioty przedklinikzne. Dużo czasu sam na sam z podręcznikami. Dla odmiany rok czwarty, piąty i szósty spędzamy głównie w szpitalach, na co każdy adept nauk medycznych czeka z niecierpliwością.

Trzeci rok jest wyjątkowy, bo miesza te dwa aspekty. Mamy pierwsze zajęcia z pacjentami – propedeutykę interny, pediatrii czy psychiatrii. Uczymy się na nich zbierać wywiad, dostrzegać podstawowe objawy chorób i przeprowadzać elementarne badanie pacjenta. Dobieramy się w sześciuosobowe zespoły kliniczne, w których pracujemy podczas większości zajęć szpitalnych. Można w skrócie powiedzieć, że nabieramy oglądy i szpitalnej rutyny, a zakuwane wcześniej na pojedynczych zajęciach informacje zaczynają łączyć się w logiczną całość.

Z drugiej strony walczymy z patomorfologią i farmakologią. To dwa ogromne przedmioty, wymagające regularnej nauki, cyklicznego powtarzania objawów, obrazów czy nazw i dawek leków. Minie nieco czasu, zanim wypracujecie własne, sprawdzone sposoby nauki. Ale spokojnie, próbujcie – tablelek, mnemotechnik, schematów, kompendiów – dacie radę!

W końcu już niejedna medyczna bitwa będzie wtedy za Wami. Poza tym bojowym duetem, na 3 roku egzaminami kończą się jeszcze: genetyka, dermatologia i radiologia. W tym roku (2021/2022) po raz pierwszy na UMP odbył się egzamin preOSCE, sprawdzający podstawowe umiejętności praktyczne po 3 latach studiów.

Praktyki wakacyjne po III roku:

W wakacje każdy "półlekarz" musi odbyć 4 tygodnie praktyk na oddziale internistycznym – na przykład kardiologii, nefrologii czy pulmonologii.

Rady? Łapcie każdą możliwą chwilę odpoczynku,

zanim 3 rok się zacznie. Obowiązkowo kupcie stetoskop, crocysy i jakieś fajne scrubsy. Pilnujcie sportu, dobrego jedzenia i snu. Wkręćcie się w koła naukowe z dziedzin, które są dla Was fascynujące. I starajcie się być grupą, a nie jednostkami walczącymi z systemem! To ostatnie jest szczególnie istotne, znacznie bardziej, niż na poprzednich latach!

IV,V,VI rok

Tak zwane lata kliniczne, podczas których wszystkie zajęcia odbywają się w szpitalach, gdzie podczas trwających z reguły 2-3 tygodnie blokach poznajemy podstawy wszystkich specjalizacji. Zajęcia trwają od ok. 8:00 – 9:00 do 13:00 – 14:00, a każdy blok kończy się krótkim zaliczeniem, ale spokojnie – nie sprawią Wam one problemów.

Nie bez powodu IV i V rok nazywane są „odpoczynkiem” czy „ziemią obiecaną”. Na IV roku są tylko cztery egzaminy: z ortopedii, onkologii, chorób zakaźnych i diagnostyki laboratoryjnej. Praktyki po IV roku spędzimy oddziale chirurgicznym (2 tygodnie) i na oddziale pediatrycznym (2 tygodnie). Na V roku musicie zdać pięć egzaminów: z anestezjologii i intensywnej terapii, okulistyki, nerurologii, medycyny sądowej i chorób uszu, nosa i krtani. Praktyki wakacyjne po tym roku odbywają się z ginekologii i położnictwa (2 tygodnie) oraz z anestezjologii i intensywnej terapii (2 tygodnie).

VI rok to czas, kiedy zdajemy teoretyczne i praktyczne egzaminy z każdej dziedziny, tzw. egzaminy dyplomowe, łącznie 12 egzaminów:

- choroby wewnętrzne,
- ginekologia i położnictwo,
- medycyna ratunkowa,
- medycyna rodzinna,
- chirurgia,
- psychiatria.

Po tym roku nie ma praktyk wakacyjnych.

LEK, czyli Lekarski Egzamin Końcowy

Aby uzyskać pełne prawo wykonywania zawodu każdy lekarz musi zdać Lekarski Egzamin Końcowy (LEK). Na UMP Dziekan Wydziału Lekarskiego pozwala na podejście do LEKu już po ukończeniu 5 roku kierunku lekarskiego (nie trzeba mieć zaliczonych praktyk wakacyjnych, ale trzeba mieć wszystkie pozostałe wpisy w indeksie). Dotyczy to także zdawania LEKu w trakcie trwania 6 roku studiów. Oznacza to, że do LEKu można podejść w sesji jesiennej po 5 roku i w sesji wiosennej na 6 roku. Oczywiście do LEKu można podchodzić w dowolnej sesji po ukończeniu 6 roku.

Ile ludzi, tyle rad, więc abyście nie pogubili się w gąszczu informacji, przygotowaliśmy dla Was krótką rozpiskę rzeczy must-have. Takich, bez których na naszej uczelni ani rusz!

Checklista

- biały fartuch – ze względu na charakter zajęć, najlepiej mieć taki z długimi rękawami oraz o długości min. przed kolano. Warto zaopatrzyć się w dwa fartuchy, ale nie jest to konieczność
- skalpel, pęseta anatomiczna oraz chirurgiczna
- rękawiczki (lateksowe/winytowe/nitrylowe) – konieczne na każdym zajęciach z anatomii oraz niektórych innych zajęciach praktycznych
- zeszyt gładki (najlepiej 60-kartkowy) i kolorowe (w jak największej liczbie odcieni fioletu i różu) kredki – na histologię
- obuwie na zmianę – na zajęcia z pierwszej pomocy
- linijka 30 cm, kalkulator naukowy – na biofizykę

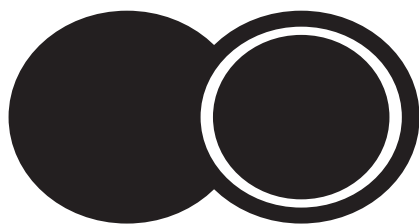
Przejdźmy teraz do rzeczy, które NIE przydadzą się Wam na I roku:

Anty-checklista

- stetoskop – na I roku nie ma jeszcze zajęć klinicznych
- nowe książki (oprócz atlasów) – nie ma potrzeby zakupu wszystkich nowych książek. Każdą możecie wypożyczyć w bibliotece, znaleźć w e-zbiorach lub wydrukować w punkcie ksero. Z kolei własny atlas może się przydać. Wszystko zależy od Waszych preferencji!
- fartuch z krótkim rękawem / bluza i spodnie medyczne – wymagane dopiero w trakcie praktyk
- własna czaszka/szkielet – kosztuje fortunę, a nie jest najpotrzebniejszą rzeczą. Modele można wypożyczyć z biblioteki (ogólnie szkielety nie są niezbędne, wielu osobom wystarczy wiedza przekazana na zajęciach anatomii; tam też są modele) + nie zapominajcie o możliwości nauki po zajęciach w prosektorium, w którym znajdziecie wszystkie niezbędne modele
- wiele ostrzy na anatomię – najlepiej kupić jeden skalpel jednorazowego użytku (z wbudowanym ostrzem na stałe) albo skalpel wielorazowego użytku + jedno / dwa ostrza wymienne (najbardziej pospolity rozmiar to 10/11). Wielu asystentów poleca zakup skalpela bez wymiennego ostrza



Kierunek lekarsko-dentystyczny



Anatomia	30
Histologia	32
Biofizyka	34
Checklista i anty-checklista	36
Jak wyglądają kolejne lata?	37

Wchodzimy głównym wejściem i po pokonaniu schodów na 1. piętro kierujemy się na lewo do drzwi zamykanych na kod. Tam oczekujemy na asystenta, który umożliwi przedostanie się do prosektoriów.

30

„Aby być mądrym, nie wystarczy mieć wiele ksiąg: osioł dźwigający na grzbiecie wiele książek nie jest przez to mądrzejszy”. Ale jednak trzy tomy Sobotty to kup!



ANATOMIA

Wykłady

W ramach przedmiotu przewidziane jest 50 godzin wykładów, które trwają około dwie godziny. Materiał z nich obowiązuje na egzaminie. Wszystkie wykłady obecnie są przeprowadzane online na platformie Teams.

Seminaria

Drugą formą nauczania anatomii na naszym kierunku są seminaRIA. Rozpoczynają się pod koniec roku akademickiego i polegają na przygotowaniu przez pary/trójki prezentacji na tematy przydzielone przez prowadzących, a następnie prezentowanie ich na forum koleżanek i kolegów. Prezentacje, jak i samo ich przedstawienie, są oceniane. Warto skupić się na bardziej klinicznych aspektach, poszperać w publikacjach naukowych itp. Każda ciekawa i nowa informacja zwiększa szansę na lepszą ocenę.

Ćwiczenia

Trwają standardowo 2 godz. 15 min, czyli 3 godziny lekcyjne. W tym roku ustalane były nowe standardy nauczania i prowadzenia zajęć. Docelowo zajęcia wyglądają w ten sposób, że pierwsza godzina to seminarium wprowadzające w połączeniu z prezentacją asystentów prowadzących zajęcia. Następnie chwila przerwy i przejście do pracy z preparatami zwłok ludzkich i narządów oraz fantomów.

Plan ćwiczeń jest znany już na początku roku (WISUS → AKSON → sylabusy) i warto na zajęcia przyjść przygotowanym. Znacznie ułatwi to zrozumienie, o czym mówi prowadzący i skojarzenie konkretnych struktur na zwłokach.

Zaliczenie

Po każdym z 6 bloków zajęć odbywa się kolokwium ustne. Punktacja zależy od rozpiętości materiału. Pierwszym kolokwium, które Was czeka, jest zaliczenie z grzbietu (maksymalnie 10 punktów). Następnie kończyny górna i dolna (10 punktów). Potem głowa i szyja (20 punktów). Jest to jednocześnie najtrudniejsze i najbardziej wymagające kolokwium. Obejmuje jednak wiedzę najważniejszą z punktu widzenia przyszłych lekarzy dentyków. Kolejne kolokwia to: ośrodkowy układ nerwowy i narządy zmysłów (10 punktów), klatka piersiowa i jama brzuszna (20 punktów), miednica i układ moczowo-płciowy męski i żeński (10 punktów). Przebieg kolokwium zależy od pytającego. Na pewno czeka Was rozpoznawanie struktur na zwłokach lub modelach oraz pytania teoretyczne. Kolokwia z grzbietu, kończyn i układu moczowo-płciowego odbywają się w formie pisemnej teoretyczno-praktycznej (tzn. były pytania zarówno testowe, jak i otwarte na rozpoznanie i podpisanie nerwów, mięśni czy kości ze zdjęć/rysunków). Aby zostać dopuszczonym do egzaminu, za kolokwia i seminaria łącznie musicie otrzymać co najmniej 62% możliwych do zdobycia punktów (50 z 80). Punkty za seminaria i ćwiczenia nie sumują się; aby zostać dopuszczonym do egzaminu trzeba zebrać 12 pkt za seminaria i 38 pkt z kolokwiów. Egzamin teoretyczny składa się ze 120 pytań i trwa 90 minut. Na ocenę końcową z anatomii składają się punkty z zajęć (seminaria, ćwiczenia, aktywność) oraz punkty z egzaminu.

Porady

Uczcie się systematycznie i słuchajcie asystentów. Nie spóźniajcie się na zajęcia, ponieważ sale prosektoryjne są zamykane z godziną rozpoczęcia zajęć i nie zostaniecie wpuszczeni. Każdorazowo przed wejściem na sale prosektoryjne musicie założyć fartuchy, bez których nie zostaniecie wpuszczeni na zajęcia (kurtki zostawiajcie w szafkach na parterze). Warto mieć ze sobą parę rękawiczek lateksowych do pracy z preparatami.

Choć do zapamiętania jest dużo materiału, to pamiętajcie, że anatomię też trzeba zrozumieć, a nie jedynie wkuć. Korzystajcie z wielu źródeł (ale niech zawsze punktem odniesienia będzie podręcznik główny, podany w sylabusie). Korzystajcie z zajęć jak najwięcej. Na wielu przedmiotach stomatologicznych w późniejszych latach anatomia jest bardzo przydatna, a niekiedy wręcz wymagana w konkretnych pytaniach na testach. I... nie bójcie się anatomii. Nie jest to najtrudniejszy przedmiot na pierwszym roku.

**Materiały
i książki**

- „Anatomia Człowieka” W. Woźniak, „Anatomia człowieka” O. Narkiewicz
- „Anatomia. Podręcznik dla studentów” Gray, „Atlas anatomii człowieka” F. H. Netter.
- „Atlas anatomii człowieka. Sobotta”, „Prometeusz. Atlas anatomii człowieka”
- „Memorix anatomia” Polsko-Angielsko-Łacińskie Mianownictwo Anatomiczne
- Dodatkowo na naszym kierunku można zaopatrzyć się w „Anatomię dla stomatologów” F. H. Nettera.

Wchodzimy głównym wejściem i kierujemy się korytarzem na lewo. Tam oczekujemy na asystenta, z którym danego dnia odbywają się zajęcia.

32

Jedni widzą pod mikroskopem komórki i struktury, drudzy różowo-fioletową falę, a jeszcze inni dinozaury, chmury i rekiny.



HISTOLOGIA

Wykłady

W ramach przedmiotu przewidziane jest 50 godzin wykładów, około dwie godziny każdy. Materiał z nich obowiązuje na egzaminie. Wszystkie wykłady obecnie są przeprowadzane online na platformie Teams.

Seminaria

W ramach przedmiotu przewidziane są 3 seminaRIA, łącznie 10 godzin dydaktycznych. Odbywają się łącznie z ćwiczeniami. Za seminaRIA i ćwiczenia pierwszego bloku można uzyskać maksymalnie 20 punktów, za ćwiczenia obejmujące drugi blok (histologia szczegółowa narządów) – 26 punktów.

Ćwiczenia

Odbywają się przy komputerach i polegają na omawianiu i rysowaniu preparatów mikroskopowych, przedstawionych na monitorach. Na początku zajęć są też wejściówki. W czasie zajęć można uzyskać od 0 do 2 punktów. Materiał podzielony jest na dwa bloki tematyczne. Pierwszy zawiera 10 tematów, drugi zaś 13 tematów. Oceny dokonuje asystent prowadzący zajęcia z daną grupą studentów na podstawie wyniku sprawdzianu wejściowego oraz aktywności i umiejętności studenta wykazywanych w trakcie zajęć. Maksymalnie można dostać 46 pkt.

Zaliczenie

Odbywają się sprawdziany testowe – obejmujące 80 pytań każdy. Daty i tematy sprawdzianów podane są w programie zajęć. Za każdy test uzyskać można punkty równe liczbie prawidłowych odpowiedzi na ponad 45 pytań zawartych w teście, czyli za każdy test maksymalnie 35 pkt. Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania za 4 testy to 140 pkt. Sprawdzian praktyczny – z zakresu preparatów histologicznych oraz podstawowych metod badań histologicznych. Można uzyskać 0-24 pkt. (UWAGA! punkty te nie są wliczane do punktacji II bloku tematycznego). Warunkiem podejścia do sprawdzianu jest posiadanie zeszytu z rysunkami z ćwiczeń, podpisanego przez asystenta. Aby zaliczyć sprawdzian praktyczny, trzeba uzyskać min. 12 pkt. Zaliczenie sprawdzianu praktycznego jest warunkiem zaliczenia przedmiotu i umożliwia podejście do egzaminu końcowego. Do zaliczenia przedmiotu konieczne jest uzyskanie minimum 97 punktów obejmujących: co najmniej 40 punktów za zajęcia z zakresu cytologii i histologii ogólnej (seminaria 1-3 oraz ćwiczenia 1-7) oraz I i II test cząstkowy, 45 punktów za ćwiczenia z zakresu histologii szczegółowej (ćwiczenia nr 8-20) oraz III i IV test cząstkowy, 12 punktów ze sprawdzianu praktycznego.

Do egzaminu końcowego można przystąpić, gdy uzyskamy zaliczenie przedmiotu, czyli zaliczymy materiał z I i II bloku tematycznego oraz zdamy sprawdzian praktyczny (uzyskamy co najmniej 12 punktów ze sprawdzianu praktycznego). Egzamin końcowy ma formę testową i składa się ze 150 pytań.

Porady

Z uwagi na wejściówki oraz całkiem sporą ilość materiału, zdecydowanie warto uczyć się z zajęć na zajęcia. Dobrze jest też przywiązywać uwagę do rysunków, gdyż później łatwiej będzie przygotować się do sprawdzianu praktycznego. Od początku zajęć dobrze jest próbować odnaleźć się w technikach histologicznych, bo o to również są pytania na sprawdzianie praktycznym. Warto nawiązywać kontakt z asystentami, którzy pomogą zwrócić uwagę na istotne elementy w preparatach.

Na potrzeby rysunków należy zaopatrzyć się w co najmniej 60-kartkowy zeszyt z białymi kartkami (bez kratek czy linii) oraz w kredki, zwłaszcza w wielu odcieniach różu, niebieskiego i fioleto, a także w ołówki.

**Materiały
i książki**

- „Histologia. Podręcznik dla studentów medycyny i stomatologii”. M. Zabel
- „Histologia i cytofizjologia jamy ustnej ” Zbigniew Kmieć
- „Embriologia i wady wrodzone ”, Keith L. Moore

Wchodzimy głównym wejściem i po pokonaniu schodów na 1. piętro idziemy cały czas prosto, aż do końca korytarza. Skręcamy w lewo i przechodzimy przez drzwi prowadzące do Katedry.

34

Newton, Pascal, Einstein... Sheldon Cooper. Twoje nazwisko też może być na tej liście... jeśli zdasz!



BIOFIZYKA

Wykłady

W ramach przedmiotu przewidziane jest 6 wykładów, które trwają półtorej godziny. Materiał z nich obowiązuje na egzaminie. Wszystkie wykłady obecnie są przeprowadzane online na platformie Teams.

Seminaria

W ramach przedmiotu przewidziane jest 6 seminariów w formie e-learningu. Na platformie sOLAT udostępniane są materiały seminaryjne z danego materiału, które trzeba w całości obejrzeć i rozwiązać wszystkie pytania kontrolne w nich zawarte. Każde seminarium dostępne jest przez 7 dni. Po tym okresie cały rok pisze tzw. wyjściówkę, czyli test zaliczeniowy na platformie sOLAT, składający się z 10 pytań.

Ćwiczenia

W trakcie zajęć jesteście podzieleni, zazwyczaj na pary, i musicie wykonać jedno z kilku ćwiczeń przewidzianych w sylabusie. Na początku asystent wyjaśnia jak wykonać ćwiczenia i często krótko streszcza materiał, z którego musicie być przygotowani. Następnie wykonujecie doświadczenia, tworzycie wykresy w Excelu i uzupełniacie protokół. Protokół jest później oceniany i można za niego zdobyć maksymalnie 4 punkty. Upewnijcie się, że dobrze wykonaliście wszystkie obliczenia, odpowiednio je zaokrągliliście, zrobiliście poprawny wykres w Excelu i macie dobrze sformułowane wnioski. Sprawdźcie, czy wszędzie wpisałyście odpowiednie jednostki – niektórzy asystenci ucinają za to punkty!

Zaliczenie

Każde ćwiczenia zaczynają się od wejściówki sprawdzającej znajomość teoretyczną tematu, którym będziecie się zajmować danego dnia na zajęciach. Wejściówka jest w formie pisemnej i obejmuje 6 pytań, za które można dostać maksymalnie 6 punktów. Są to pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, zadania otwarte i obliczeniowe. Należy uzyskać co najmniej 60% sumy punktów z seminariów i ćwiczeń.

Dla studentów, którzy uzyskają więcej niż 70% lub 80%, przewidziany jest bonus w postaci 10% lub 15% punktów dodawanych do części biofizycznej egzaminu. Jeżeli nie uzyskacie 60% punktów, musicie napisać wyjście, czyli zaliczenie z materiału z całego semestru z progiem 60%.

I oczywiście egzamin – na 60%. W trakcie będziecie mieli możliwość korzystania z kart wzorów.

Porady

Warto być przygotowanym na zajęcia. Umożliwi to napisanie wejściówek na poziomie pozwalającym uniknięcia wyjścia, sprawne wykonanie ćwiczeń i oddanie protokołu na czas. W pliku „Zagadnienia do zajęć” na stronie katedry znajdziecie szczegółowo rozpisane wszystkie tematy wraz z odpowiadającymi im rozdziałami w podręczniku i skrypcie – nie trzeba samemu wymyślać, czego się uczyć ani skąd, co jest wygodne i oszczędza sporo czasu i nerwów.

Na początku roku będziecie pisali test z fizyki sprawdzający Waszą wiedzę po liceum, ale nie stresujcie się! To taki bonus dla tych, którzy coś ogarniają. Uzyskanie więcej niż 60% daje 2 dodatkowe punkty do zaliczenia roku. Mniej niż 60%? Żadnych konsekwencji! Cieszcie się tym, póki możecie.

„Biofizyka z elementami obrazowania” – ten tajemniczy nieco dodatek „elementy obrazowania” to pretekst, żeby na III roku na radiologii oczekiwali od Was, że powinniście już to umieć. Nie przejmujcie się na zapas, ale na seminariach dotyczących USG i TK możecie spróbować załapać co widać na czarno, co na biało i dlaczego – prędzej czy później i tak Was to czeka.

I ostatnie słówko couchingowo-motywacyjne: możecie się denerwować, że nie po to przyszlście na medyczny, by kuć wzory i wypełniać tabelki. Można też zwyczajnie pobawić się tym anachronicznym sprzętem i porysować wykresiki. Krwi sobie napsuć jeszcze zdążycie, a biofizyka nie taka straszna, jak ją malują.

Materiały i książki

- „Wybrane ćwiczenia laboratoryjne z biofizyki” P. Piskunowicz i M. Tuliszka,
- Wybrane rozdziały z F. Jaroszyk, „Biofizyka – podręcznik dla studentów”

Ile ludzi, tyle rad, więc abyście nie pogubili się w gąszczu informacji, przygotowaliśmy dla Was krótką rozpiskę rzeczy must-have. Takich, bez których na naszej uczelni ani rusz!

Checklista

- Biały fartuch na anatomię, przydatny też na późniejszych latach, na przedmiotach klinicznych w szpitalach
- Obuwie na zmianę (na wiele przedmiotów – warto mieć jedną parę obuwia na stałe w stomatologicum i drugą do szpitali)
- Gładki zeszyt i kredki (na histologię)
- Kredki na stomatologię zachowawczą
- Kilka zeszytów 60-kartkowych do norm na przedmioty stomatologiczne (od 3 roku)
- Przyłbica (od 2-3 roku)

Przejdźmy teraz do rzeczy, które NIE przydadzą się Wam na I roku:

Anty-checklista

- Pęseta i skalpel na anatomię nie są konieczne
- Stetoskop – będzie potrzebny na pediatrii i chorobach wewnętrznych, ale już nigdy później. Można kupić, ale raczej lepiej pożyczyć.
- Scrubsy do Stomatologicum (potrzebne dopiero na trzecim roku)
- Zęby – i te prawdziwe, i modele, nie są potrzebne na pierwszym roku (uwaga – na drugim roku będą potrzebne prawdziwe zęby na jedne zajęcia – endodoncja przedklinikzna)



II rok

Na drugim roku jest kontynuacja podstawowych przedmiotów medycznych, a do tego pojawiają się zajęcia przedkliniczne z poszczególnych dziedzin stomatologii. Momentami na zajęciach czujemy się jak na lekarskim, ale stomatologiczna dominacja tematów powoli zaczyna być zauważalna. Jest garść trudnych egzaminów, z którymi trzeba się zmierzyć, ale dla chcącego nic trudnego.

Najważniejsze przedmioty:

Biochemia – wymagana przede wszystkim wiedza z seminariów i wykładów.

Fizjologia – warto zaopatrzyć się w uczelniany skrypt, który zaspokaja większość potrzeb wiedzy.

Mikrobiologia – tutaj potrzebne będą dodatkowe fartuchy, które trzeba zostawiać w katedrze. Zajęcia należą do tych bardziej wymagających, ale zdecydowanie są do zdania. Dużo pracy przy mikroskopach, także w miarę ciekawie. Jest też mikrobiologia jamy ustnej.

Stomatologia zachowawcza przedkliniczna – ciekawe zajęcia na fantomach. Mogą być potrzebne naturalne, usunięte zęby, nieleczone kanałowo. Jeśli ktoś nie będzie miał – katedra zapewni zęby.

IV rok

Na IV roku wszystkie zajęcia (poza wykładami) są już w formie bloków. Zajęć jest dość sporo, bloki pojawiają się od rana do wieczora. Na zajęciach klinicznych dostajemy pacjentów z trudniejszymi zabiegami. Sporo zębów do leczenia, wiele do usunięcia. Najtrudniejszy egzamin to prawdopodobnie choroby wewnętrzne.

III rok

Na trzecim roku zaczynają się zajęcia kliniczne z pacjentami. Na tym etapie prowadzący wymagają podstawowej wiedzy z danej dziedziny stomatologii, co przejawia się w wejściówkach, kolokwium etc. Większość zajęć odbywa się w formie blokowej. Zajęcia głównie rano, czasem trafi się jakiś wieczorny blok. Z egzaminów trzeba uważać na patofizjologię.

Najważniejsze przedmioty :

Stomatologiczne przedmioty kliniczne – tutaj zaczyna się prawdziwa zabawa – pierwszy raz przychodzą pacjenci. Na początek badanie jamy ustnej i proste zabiegi. Dużo frajdy. Na zajęciach trzeba mieć przyłbicę i zeszyty do norm. Na zachowawczej i dziecięcej do tego kredki (czerwona, niebieska) do robienia diagramów.

V rok

Na V roku pozostają już wyłącznie przedmioty stomatologiczne oraz ich zwieńczenie, czyli egzamin z każdego z nich. Zajęć jest mniej niż na czwartym roku.

Autorzy tekstów: Martyna Adamska, Daria Baczkowska, Piotr Chałaj, Aleksandra Cichowicz, Zofia Czaplicka, Emilia Dańczak, Olga Drzymała, Wojciech Janczak, Anna Jaworowicz, Jan Kotlarek, Mirela Król, Weronika Musiał, Olga Stanisławowska, Aniela Żak

Korekta: Gabriela Pasik, Natalia Placek, Franciszek Klarowski

Skład i opracowanie graficzne: Aleksandra Cichowicz, Weronika Musiał

Okładka: Weronika Musiał

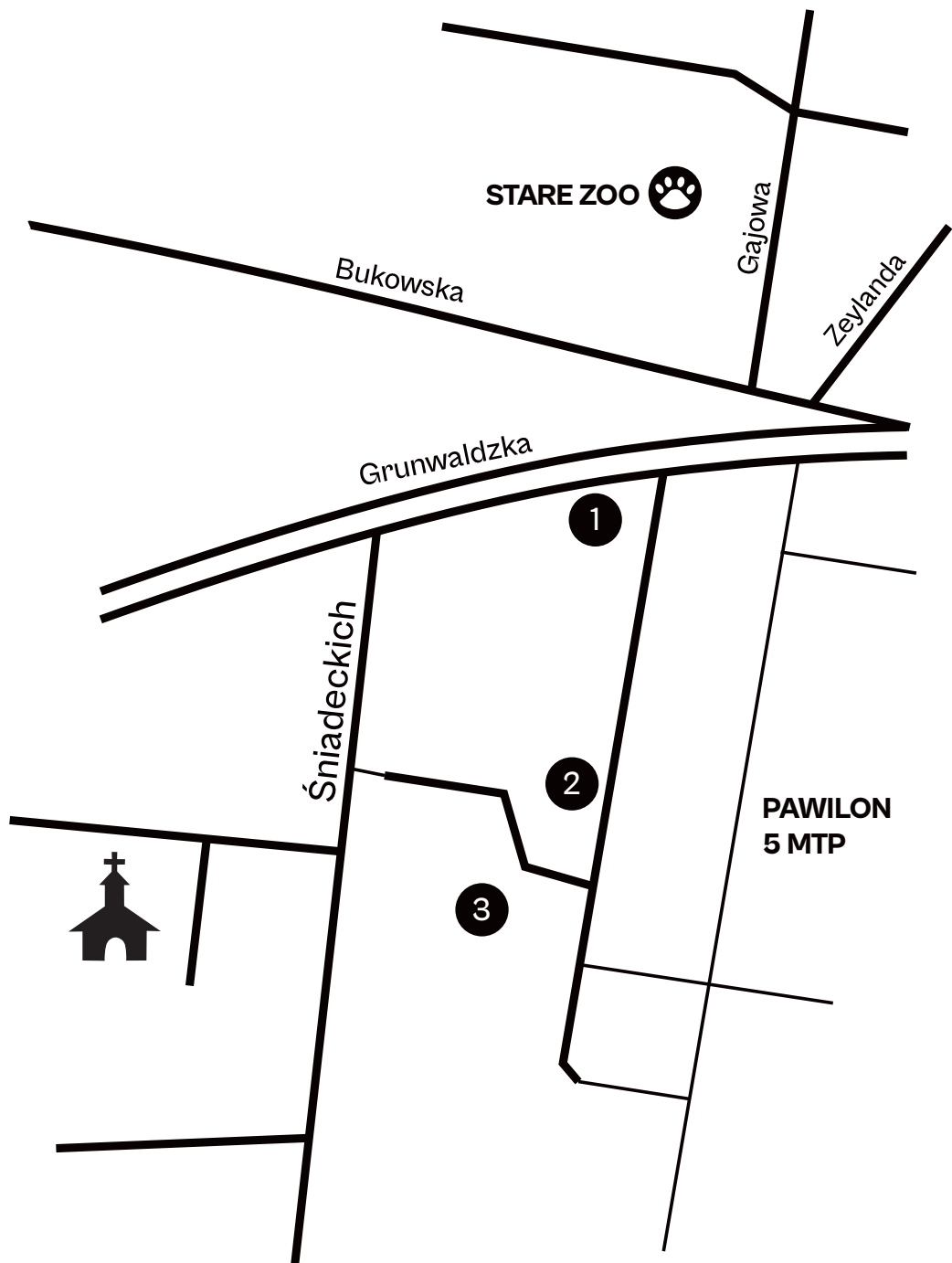
Numer zamknięto: 13.07.2022 r.

Nakład: 950 sztuk

Adres redakcji: DS Eskulap, ul. Przybyszewskiego 39, 60-356 Poznań

pulsum.ump.edu.pl • fb.com/PulsUMP • Instagram @puls.um • redakcja@pulsum.pl

BUDYNKI UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W POZNANIU



- 1 - COLLEGIUM CHEMICUM
- 2 - COLLEGIUM IM. PROF. CHMIELA
- 3 - COLLEGIUM ANATOMICUM

Projekt powstał z inicjatywy studentów dla studentów pierwszego roku UMP. Całość została opracowana nieodpłatnie w wolnym czasie każdej z osób tworzących Informator.

Obserwuj nas na:

FB: Puls UM – Gazeta Studentów

Instagram: @puls.um



IFMSA-Poland
Oddział Poznań

PULS

PEER 
SUPPORT

IFMSA-Poland