

# ПОСІБНИК ДЛЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ


БЕЗПЕКА

ФІНАНСИ

ПІДТРИМКА

ДІЯЛЬНОСТІ



- 
- 4 Навчання та легальне перебування – про що варто пам'ятати?
  - 5 Студентське проживання - на що слід звернути увагу, щоб почувати себе як вдома?
  - 6 5 принципів безпечних фінансів
  - 7 Страхівка студента, працевлаштованого за трудовим договором, договором поручення та договором підряду
  - 8 Поради як економити під час навчання та багато іншого
  - 9 Права та обов'язки студентів
  - 10 Студентський портфель - бережіть його!
  - 12 5 переваг, яких ви досягнете, працюючи в студентських організаціях
  - 14 Іноземці в системі вищої освіти
  - 15 Іноземні студенти та Національне агентство з академічних обмінів
  - 16 Зона комфорту з ПСРП
  - 17 Додаткові курси та тренінги - способи збагатити свої навички та власне резюме
  - 18 Посібник - кібербезпека за 8 кроків
  - 19 Максимально використовуйте свій вільний час

Редакція:

Iwona Gadomska

Monika Kondek

Bartłomiej Majewski

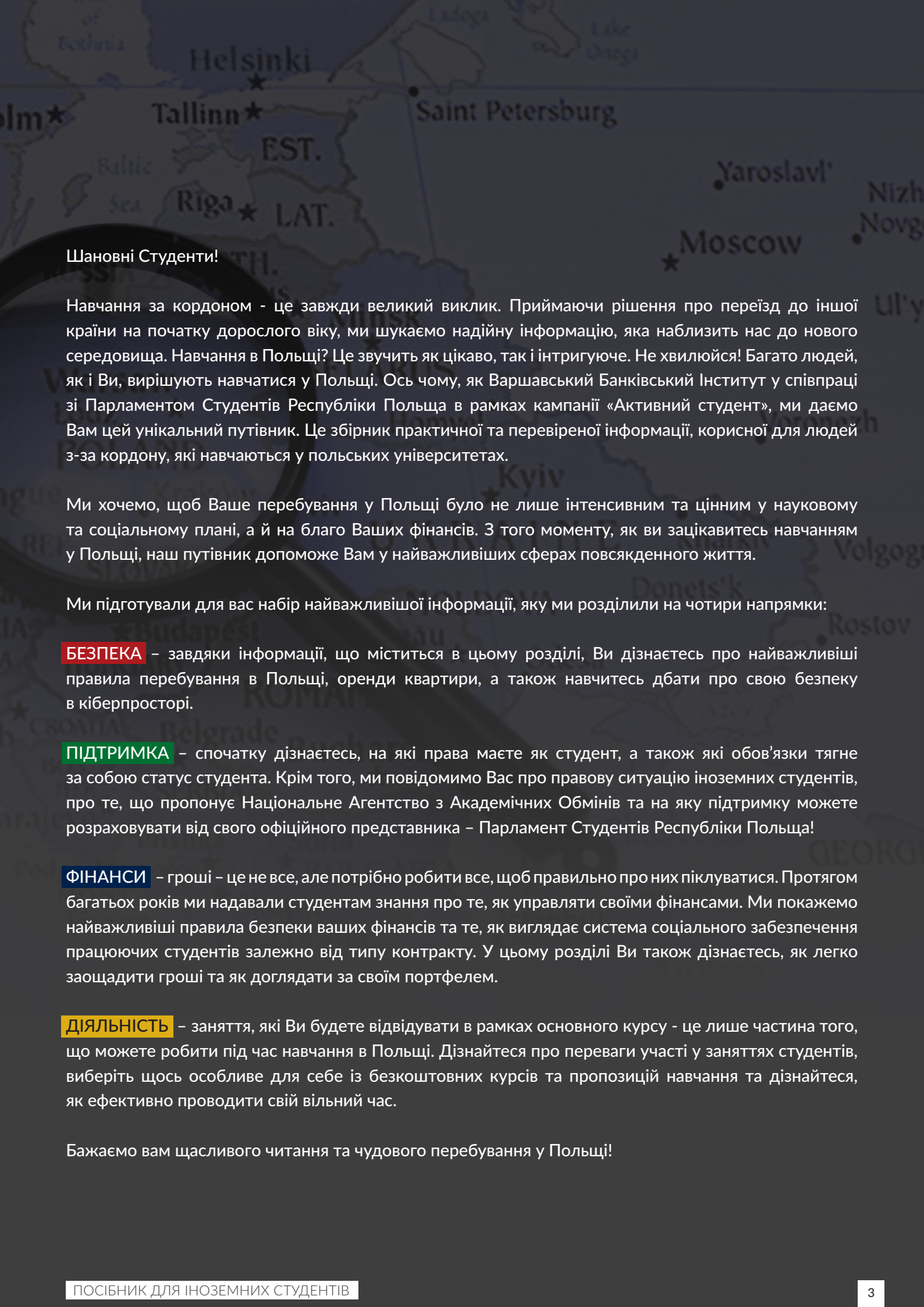
Ariel Wojciechowski

Графічний склад: Karolina Koziel

Координатор проекту: Iwona Gadomska

Варшава, жовтень 2020 р.





Шановні Студенти!

Навчання за кордоном - це завжди великий виклик. Приймаючи рішення про переїзд до іншої країни на початку дорослого віку, ми шукаємо надійну інформацію, яка наблизить нас до нового середовища. Навчання в Польщі? Це звучить як цікаво, так і інтригуюче. Не хвилюйся! Багато людей, як і Ви, вирішують навчатися у Польщі. Ось чому, як Варшавський Банківський Інститут у співпраці зі Парламентом Студентів Республіки Польща в рамках кампанії «Активний студент», ми даємо Вам цей унікальний путівник. Це збірник практичної та перевіреної інформації, корисної для людей з-за кордону, які навчаються у польських університетах.

Ми хочемо, щоб Ваше перебування у Польщі було не лише інтенсивним та цінним у науковому та соціальному плані, а й на благо Ваших фінансів. З того моменту, як ви зацікавитесь навчанням у Польщі, наш путівник допоможе Вам у найважливіших сферах повсякденного життя.

Ми підготували для вас набір найважливішої інформації, яку ми розділили на чотири напрямки:

**БЕЗПЕКА** – завдяки інформації, що міститься в цьому розділі, Ви дізнаєтесь про найважливіші правила перебування в Польщі, оренди квартири, а також навчитесь дбати про свою безпеку в кіберпросторі.

**ПІДТРИМКА** – спочатку дізнаєтесь, на які права маєте як студент, а також які обов'язки тягне за собою статус студента. Крім того, ми повідомимо Вас про правову ситуацію іноземних студентів, про те, що пропонує Національне Агентство з Академічних Обмінів та на яку підтримку можете розраховувати від свого офіційного представника – Парламент Студентів Республіки Польща!

**ФІНАНСИ** – гроші – це не все, але потрібно робити все, щоб правильно про них піклуватися. Протягом багатьох років ми надавали студентам знання про те, як управляти своїми фінансами. Ми покажемо найважливіші правила безпеки ваших фінансів та те, як виглядає система соціального забезпечення працюючих студентів залежно від типу контракту. У цьому розділі Ви також дізнаєтесь, як легко заощадити гроші та як доглядати за своїм портфелем.

**ДІЯЛЬНІСТЬ** – заняття, які Ви будете відвідувати в рамках основного курсу - це лише частина того, що можете робити під час навчання в Польщі. Дізнайтеся про переваги участі у заняттях студентів, виберіть щось особливе для себе із безкоштовних курсів та пропозицій навчання та дізнайтеся, як ефективно проводити свій вільний час.

Бажаємо вам щасливого читання та чудового перебування у Польщі!

# Навчання та легальне перебування – про що варто пам'ятати??

Навчання - друга за поширеністю мета прибуття іноземців до Польщі. На додаток до академічних процедур, пов'язаних із вступом на навчання, іноземні студенти також повинні забезпечити законне перебування в країні.



Дозвіл на тимчасове проживання є основним інструментом продовження короткострокового перебування. Він може бути наданий іноземцю, зокрема, з метою продовження навчання або отримання або продовження навчання у заочній формі. Для отримання такого документа іноземець повинен подати відповідну заяву до воєводського управління, компетентного за місцем свого перебування. Заяву слід подати за відповідною формою під час законного перебування в Польщі. Перед початком процедури слід прочитати інформацію на веб-сайті воєводського управління про обслуговування іноземців.

На початку слід зазначити, що правила перебування іноземців у Польщі різняться залежно від їх громадянства. Студенти, які є громадянами країн-членів Європейського Союзу, Норвегії, Ісландії, Ліхтенштейну та Швейцарії, повинні зареєструвати термін перебування більше 3 місяців. Процедура такої реєстрації спрощена, а виконання адміністративних формальностей підтверджується видачею свідоцтва. Реєстрація проводиться у воєводському управлінні, компетентному за місцем перебування.

Громадяни третіх країн (за межами Європейського Союзу), які хочуть продовжити своє перебування на більш тривалий термін, ніж дозволено, наприклад, за допомогою візи, повинні отримати дозвіл на проживання. Три основні типи дозволу на проживання в Польщі:

- ➔ дозвіл на тимчасове проживання,
- ➔ дозвіл на постійне проживання,
- ➔ дозвіл на проживання довгострокового резидента ЄС.

Управління у Справах Іноземців також підготував детальний посібник, який пояснює, як забезпечити законне перебування іноземця, який хоче навчатися у Польщі. Публікація присвячена правовим та практичним аспектам легалізації перебування осіб, які проводять або продовжують навчання першого та другого ступенів, єдиних магістерських та докторських, включаючи заочну форму навчання. Матеріал можна завантажити з веб-сайту управління: [www.udsc.gov.pl/poradnik-dla-uczeln-i-studentow-zagranicznych-aktualizacja/](http://www.udsc.gov.pl/poradnik-dla-uczeln-i-studentow-zagranicznych-aktualizacja/).

# Студентське проживання - на що слід звернути увагу, щоб почувати себе як вдома?

Новий навчальний рік швидко наближається, і хоча він все ще викликає багато сумнівів, перші рішення вже прийняті. Влада деяких університетів вирішила застосувати змішану модель, тобто проводити деякі заняття дистанційно, а деякі стаціонарно. Це означає, що також цього року перелом серпня та вересня стане жарким періодом для студентів, які шукають місце проживання

## Приватність або інтеграція

Для багатьох молодих людей початок навчання є переломним моментом. Це означає виїзд із сімейного будинку та перша «власна» квартира. Тому дуже важливо знайти підходяще місце, яке гарантуватиме не тільки хороші умови для навчання, а й відпочинку.

Для тих, хто цінує своє приватне життя і здатний витратити трохи більше, найкращою пропозицією буде однокімнатна квартира. Зняття цілої, хоча і невеликої квартири, забезпечить комфорт і спокій, не турбуючись про гучних співмешканців. А ті, хто зосереджений на інтеграції і хоче заодно заощадити гроші, найкраще, якщо опиняться у спільній квартирі. На ринку можна знайти як приватні кімнати, розташовані в дещо більших квартирах із спільною площею, так і загальні кімнати, які є найдешевшим варіантом, наприклад, для сімейних пар.

## Комфортно і безпечно

Окрім атмосфери та інших зручностей, договір оренди має бути ще одним дуже важливим питанням для орендодавців. Умови, викладені в договорі, є гарантією як для орендаря, так і для власника. Слід пам'ятати, що крім персональних даних, договір повинен містити також опис технічного стану майна, його розміру та всіх реквізитів оплати. Важлива

не тільки сума, але й дати оплати та інформація про будь-які додаткові рахунки.

Студенти часто вирішують зняти квартиру зі своїми друзями. Вони вибирають це рішення не лише через його практичність, а й для того, щоб полегшити нову стан. Дуже важливо, щоб усі орендодавці були включені в договір і підписані спільно, щоб нести однакову відповідальність.

## Де шукати пропозиції?

В епоху сучасних технологій такі інтернет-портали, як Gumtree.pl, виявляються найбільш зручними та перевіреними. Окрім своєї функціональності, вони також забезпечують зручність та безпеку. Майте на увазі, що орендодавці, які шукають людей, щоб зняти квартиру, повинні завжди перевірятися. Портал також дозволяє повідомляти про підозрілі пропозиції та будь-які зловживання.

Студентська квартира - це місце для створення спогадів. Навчання триває від 3 до 5 років, а для найбільш спраглих до знань - навіть довше. За цей час молоді люди будують своє доросле життя, складають дружні стосунки та набувають досвіду. Тому, вибираючи квартиру, слід враховувати не тільки її ціну або вдале розташування, а й інші фактори, наприклад, власне благополуччя в комфортному приміщенні.



## 5 принципів безпечних фінансів

Ви вирішили навчатись у Польщі? Ви знайшли факультет, який Вас цікавить, обрали місто і готові до студентської боротьби в чужій країні? Це, безумовно, буде пригодою і часом, які Ви запам'ятаєте надовго. Щоб ваші спогади були тільки хорошими - не забувайте про свою безпеку та свої фінанси. Дійте свідомо і пам'ятайте, що багато що залежить від Вас. Ви приїхали вчитися - пам'ятайте про фінансову освіту! Ми маємо кілька порад для Вас:

### 1

**Безготівкові розрахунки** – зручна та безпечна форма оплати. Ви можете платити без готівки платіжною картою або телефоном за допомогою програм Apple Pay і Google Pay. Пам'ятайте, що всі термінали в Польщі дозволяють здійснювати безконтактні платежі.

### 2

**Конвертація валюти** – будете платити в злотих, тому Вам буде найзручніше користуватися мультивалютною картою, яку Ви, швидше за все, зможете отримати у своєму банку. Завдяки цьому, платячи картою або знімаючи готівку в банкоматі, Ви уникнете комісій за конвертацію валют, або вони будуть набагато нижчими.

### 3

**Публічні мережі WI-FI** – користуючись з Інтернет та мобільного банкінгу, покупок в Інтернеті, здійснюючи будь-які електронні платежі - не використовуйте загальнодоступні та незахищені мережі Wi-Fi. Хакер чекає Ваших даних, а незахищені зв'язки - це мрія, де він може полювати.

### 4

**Використовуйте НАДІЙНІ паролі** – особливо, якщо це стосується ваших фінансів та даних. Надійний, тобто складається з великих та малих літер, цифр та спеціальних символів.

### 5

**Встановіть денний ліміт транзакцій** – зробіть це у своєму Інтернет-банкінгу - якщо хтось перехоплює Ваш логін та пароль, його дії будуть обмежені встановленим вами лімітом.

# Страховка студента, працевлаштованого за трудовим договором, договором поручення та договором підряду

Не є новиною те, що студенти прагнуть підзаробити під час навчання. Це чудовий спосіб отримати досвід і покращити свій студентський бюджет. Однак не від кожного контракту платяться внески і не кожен забезпечує страховий захист.

Тип укладеного контракту впливає на те, чи підлягає студент соціальному страхуванню. Страхове забезпечення надає можливість користуватися пільгами, наприклад, у разі хвороби або нещасного випадку на виробництві.

## Які існують види соціального страхування?

Перше - це пенсійне страхування. Сплачені внески збільшують розмір майбутньої пенсії. Інше - по інвалідності. Захищає від наслідків тривалої непрацездатності. З цієї страховки можете отримати, серед іншого пенсію. З іншого боку, страхування на випадок хвороби дає вам можливість отримувати, наприклад, допомогу по хворобі та материнству. Останнє - страхування від нещасного випадку, яке надається на випадок нещасного випадку на виробництві чи професійного захворювання, наприклад виплата за нещасні випадки та одноразова компенсація. Ці чотири види страхування називаються соціальним страхуванням. Крім того, ZUS (Заклад Соціального Страхування) також отримує внесок на медичне страхування. ZUS передає його до Національного Фонду Охорони Здоров'я. Медичне страхування забезпечує безкоштовне користування державною службою охорони здоров'я.

## Трудовий договір

Студент працевлаштований на підставі трудового договору підлягає страхуванню (пенсія, інвалідність, хвороба, нещасний випадок та медичне страхування). Тому він повністю захищений і має можливість скористатися такими видами страхування, як пільги. Внески будуть відраховуватися з його зарплати роботодавцем і перераховуватися в ZUS.

## Договір поручення

Компанії із задоволенням пропонують студентам договір поручення. Це пов'язано з тим, що за студента - підрядника до 26 років - вони не повинні платити внески. Однак такий студент - підрядник не користується страховим захистом. Підрядник повинен повідомити начальника про втрату статусу студента та досягнення ним 26-річного віку, який потім почне платити за нього внески.

### УВАГА!

Учасники аспірантури та докторантури, навіть якщо їм менше 26 років, не отримують звільнення від обов'язку сплачувати внески за договором поручення. Звільнення від сплати внесків не поширюється також на студентів, які підписують договір поручення з власним роботодавцем або з іншою організацією, але виконують їх на користь роботодавця.

## Договір підряду

Такий договір не обкладається платою внесків, і це стосується підрядників, які є студентами та тих, хто не є. Однак із цього правила є винятки. Якщо к договір укладено з вашим власним роботодавцем або з організацією, яка не є роботодавцем, але за його дорученням, роботодавець повинен буде сплатити з нього всі внески на соціальне та медичне страхування.

### УВАГА!

Актуальну інформацію про типи договорів можна знайти на веб-сайті [www.zus.pl](http://www.zus.pl).



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

# Поради як економити під час навчання та багато іншого

Збереження - це закладення основ на майбутнє. Дуже важливо економити відповідально та ефективно. Завдяки цьому Ви можете дозволити собі більше, і не обов'язково в дуже віддаленому майбутньому. Незважаючи на те, що спокус не бракує, будьте раціональними та послідовними.

Не будемо витратити гроші на тимчасові потреби.

## КРОК 1

**ЕКОНОМІЯ = ДОХОД - (ФІКСОВАНІ ВИТРАТИ + ПОТРІБНІ ВИТРАТИ)**

Використовуючи формулу вище, складіть список своїх обов'язкових витрат, від яких ви не можете відмовитись. Ретельно продумайте суму коштів, яку ви можете витратити на щомісячну економію.

## КРОК 3

Подумайте про своє майбутнє в довгостроковій перспективі. Побудуйте свої заощадження за планом на кілька років вперед. Можливо, ви плануєте придбати омріяну квартиру, на яку ви візьмете позику, але пам'ятайте про необхідний власний внесок. Можливо, ви погодитесь розподілити свої кошти на спеціальні довгострокові депозити, прибуток від яких надходитиме вам через десяток років.

## КРОК 5

Перш ніж використовувати інвестиційні продукти, пропонувані фінансовим ринком, переконайтеся, що ви розумієте їх механізм роботи. Перевірте витрати, вигоди та фінансовий ризик заздалегідь.

## КРОК 7

Просто починайте економити. Це не складно, і очікуваний ефект принесе багато хорошого.

## КРОК 2

Добре проаналізуйте своє найближче майбутнє - це стосується не лише майбутніх вихідних. Подумайте, чим допоможуть Вам заощаджені гроші. У той же час пам'ятайте про продумані витрати, а також про випадкові події, за якими потрібно заплатити частину відкладених грошей. Таким чином, Ваш «звичайний» бюджет буде більш захищений від надзвичайних ситуацій.

## КРОК 4

Сьогодні варто побудувати свій фінансовий капітал, щоб ви могли спокійно насолоджуватися ним на пенсії, тобто на етапі життя, коли ми не матимемо такого великого впливу на розмір нашого доходу, як сьогодні. Пенсію не слід асоціювати лише з улюбленими бабусяю та дідусем, адже всупереч зовнішньому вигляду, це стосується кожного з нас вже зараз.

## КРОК 6

Ознайомтесь із пропозиціями інвестиційних та ощадних продуктів. Перевірте всі можливості, які існують на фінансовому ринку.





# Права та обов'язки студентів

З початком навчання кожен студент бере на себе певні права та обов'язки. Усі права, які студенти із задоволенням приймають, та зобов'язання, яких вони повинні виконувати, викладені в Законі про вищу освіту та науку, а також в положеннях про навчання, положеннях про пільги студентам та багатьох інших внутрішніх нормативних актах університету. Інформацію про результати навчання та предмети, що проводяться в певній галузі навчання, можна знайти в навчальній програмі, а обсяг навчального матеріалу та правила його заповнення - у навчальному аркуші (також відомий як навчальний план). Надзвичайно важливо дотримуватися правил, встановлених для конкретного університету, але також пам'ятати про можливості, які має студент. Запам'ятайте: Ignorantia iuris nocet!

Разом із початком навчання видається студентський квиток, який підтверджує права студента, на його основі ми можемо скористатися знижкою на громадський транспорт. Дійсність посвідчення особи підтверджується кожного семестру, найчастіше в деканаті. Ідентифікаційна картка також може бути бібліотечною картою, її можна скопіювати в університеті, деякі міста дозволяють кодувати на ній квитки, а банки дозволяють використовувати її як платіжну картку.

Іноземний студент має такі ж права, як і інші студенти. Виняток може становити плата за навчання, яку університет може стягувати з іноземців (за винятком) також за денну форму навчання у державних університетах. Що стосується пільг для студентів, можливості подати заявку на стипендію розширили іноземці, які розпочали навчання у 2019/2020 навчальному році - такі особи можуть подати заявку на ректорську стипендію, стипендію для інвалідів та допомогу. Надання соціальної стипендії та студентської позики залежить від типу посвідки на проживання, сімейних зв'язків з громадянином Польщі, картки поляка або свідоцтва про знання польської мови на рівні щонайменше С1.

Рішення деканів та інших працівників університету часто можуть бути оскаржені ректором або проректором. У найважливіших випадках видається адміністративне рішення, яке дозволяє апеляцію, але також дає право подати скаргу до адміністративного суду. Більше того, міністр має право накласти на університет штраф, якщо він стягує збори, що не відповідають Закону, або не видає диплом протягом 30 днів після закінчення університету.

У разі сумнівів або проблем ви можете попросити допомоги у представників студентського самоврядування, викладача курсу, заступника декана зі студентських справ (або його еквівалента), омбудсмена студентів університету, представника рівного ставлення чи представника з питань мобільності студентів або іноземців. Інформація про те, до кого звертатися в тій чи іншій ситуації, повинна бути на веб-сайті університету. Більше того, в Парламенті студентів Республіки Польща працює студентський омбудсмен, якому можна задавати питання щодо прав студентів.

Ви можете проконсультуватися зі студентським омбудсменом через довідкову службу.

[www.helpdesk.psrp.org.pl](http://www.helpdesk.psrp.org.pl)



Parlament Studentów  
Rzeczypospolitej Polskiej

//Автор:  
Marek Konieczny

# Студентський портфель - бережіть його!

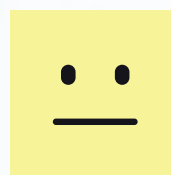
Кого ми не запитуємо про студентське життя, ми, швидше за все, почуємо, що бути студентом - це особливий час. Деякі вже пам'ятатимуть унікальні моменти в університетському містечку, а інші все ще з нетерпінням чекають шалених вражень. Чи дотримується цієї думки і студент, який приїжджає до іноземної країни? Швидше за все, ні. Перше, що відчуває така людина, це стрес, пов'язаний, наприклад, зі зміною навколишнього середовища, новою культурою або браком знань у галузі особистих фінансів в іншій країні. Тож давайте вирішимо одну з цих проблем і з'ясуємо, як жити в Польщі зі студентським гаманцем.

Щоб мати змогу говорити про особисті фінанси, варто усвідомити, що наш портфель складається з доходів та витрат. Це правда, що цим принципом керується не тільки студентський портфель, але потрібно пам'ятати про це. Якщо ми усвідомлюємо, що маємо доходи та витрати, слід забезпечити, щоб наші витрати ніколи не перевищували дохід.

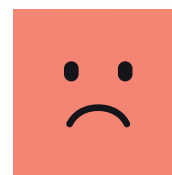
Витрати < Доходи



Витрати = Доходи



Витрати > Доходи



Перша ситуація цілком зрозуміла. Ваш гаманець буде задоволений, коли це так. Різниця, яка залишається у вашому гаманці, може бути використана для економії або на чорний день. Але, будьмо чесними, це не так просто змінити. Тому більш вірогідним сценарієм є друга ситуація, коли витрати дорівнюють доходам. З одного боку, ніхто не каже, що знайти золоту середину легко, але з іншого боку, ви витрачаєте стільки, скільки заробляєте. Третя ситуація ніколи не мала відбуватися. Це синонім боргів. Слово «борг» звучить неправильно. Намагайтеся уникати їх широкою дугою.

Після того, як ми визначили, до чого прагнемо, варто проаналізувати, що в першу чергу становить ці неминучі витрати. Їх замовлення також не випадкове, адже починати доводиться з тих, які потрібно сплатити першими. Тому перше місце - це плата за квартиру, кімнату чи інший тип притулку та харчування. Само собою зрозуміло, що ці два предмети будуть споживати найбільшу частину ваших грошей. Транспорт та одяг класифікуються в наступних місцях. Тільки заплативши за ці „атракціони”, можна починати думати про більш приємні витрати, такі як заходи та всілякі інтеграційні заходи. Будьте чесними із собою, щоб ваше студентське життя не заборгувало.

Настав час для приємнішої частини нашого бюджету, яка є доходом. Це правда, що ми не завжди усвідомлюємо, скільки насправді маємо і можемо мати грошей. Значною мірою основний дохід учнів - це те, що ми отримуємо від їх батьків. Однак не всім так пощастило.

**Студентська позика приходиться з допомогою.** Хоча це не популярний метод фінансування серед польських студентів, варто зазначити, що він також доступний для іноземних студентів. Пільгові умови включають, серед іншого, відсутність комісій, можливість замороження або вибір суми траншів. Більше інформації можна знайти на веб-сайтах банків, які уклали угоду з Банком Національного Господарства. В даний час 4 банки в Польщі пропонують та надають таку підтримку.

В Польщі також є високорозвинена стипендіальна пропозиція. Як правило, умови отримання такої стипендії чітко визначені. Однак варто вивчити варіанти, доступні у вашому університеті. Для отримання детальної інформації, будь ласка, звертайтеся до деканату або студентського самоврядування.

Є ще одне хороше рішення для збільшення готівки, а саме випадкові роботи. Поляки дуже часто поєднують обидва обов'язки, але кожен по-своєму. Деякі з них потрапляють у світ баристів, продавців, радників одягу чи водіїв. Друга частина, наприклад, вирішує давати приватні уроки.

Однак іноді реальність виявляється складнішою, і нам просто не вистачає конкретних порад щодо того, де і як економити. **Ми маємо для вас кілька порад.** Перший стосується місця проживання. Знайти комфортне місце, яке не буде коштувати цілого стану, майже завжди є дивом. Тому на початку варто зупинитися на гуртожитку, тобто студентському, що виявляється найдешевшим варіантом. З часом, коли фінансове становище стане стабільнішим, ви та ваші друзі можете придбати собі велику квартиру, вартість якої буде розподілена між кількома людьми.

Друга порада - про громадський транспорт. Коли ми навчаємось у великому місті або не живемо поруч з університетом, переїзд може коштувати нам багато. Найдешевшим рішенням, а часом і найшвидшим, є громадський транспорт, який пропонує абонементи. Виявляється, щодня ми можемо подорожувати без обмежень менше ніж за один квиток. Щоб бути впевненим, що ми не переплачуємо, перед тим, як купувати такий квиток, вам потрібно проаналізувати, який варіант нам достатній. Міста поділяються на зони, і ціни залежать від них. Чим далі зона, тим дорожчий квиток. Немає сенсу платити за більш віддалені зони, коли ви плануєте переїжджати лише в першій. Однак головне питання - пільговий або студентський квиток.

У Польщі, маючи дійсний студентський квиток, користуватися громадським транспортом дешевше, і вам не потрібно купувати звичайні, дорожчі квитки.

Кожен з нас любить час від часу ходити по ресторанах і їсти щось хороше. У цьому випадку варто скористатися пропозицією „обід дня”. Це вечеря з напоєм і невеликим десертом, який подається з певним інтервалом годин. Це правда, що ми не можемо вибирати страви з меню, але це все одно хороша пропозиція, враховуючи повноцінну вечерю за низькою ціною. Тому варто перевірити, який ресторан пропонує таку можливість.

Не забуваємо, що головним завданням кожного учня є навчання. А навчання без книг - це не наука. Незважаючи на багаті електронні колекції, паперова книга є незамінною. Щоб запобігти придбанню нових та свіжих видань, перевірте, чи є у когось із старших учнів те, що їм потрібно продати. Крім того, студенти мають доступ до бібліотек та приміщень, що працюють в університетах. Хоча не всі знають, деякі студенти проводять там значну частину свого часу, саме через доступ до книг. Зрештою, ми рекомендуємо хого, який є популярним і простим рішенням, враховуючи його високу доступність.

Оскільки ви знаходитесь на цьому етапі і продовжуєте читати, ви знаєте, як студентський гаманець впливає на ваше загальне навчання. І тут ви маєте рацію - це має вплив, причому значний. Але користування порадами та прийомами, які ви щойно прочитали, допоможе вам взяти ситуацію під контроль. **Пам'ятайте, ви вирішуєте, що ви можете робити, а не свій гаманець.**





## 5 переваг, яких ви досягнете, працюючи в студентських організаціях

Навчання - це один із найкрасивіших часів у нашому житті. Я чув це від людей, які закінчили його ще до того, як я сам розпочав навчання. З точки зору років, я на 100% погоджуюся з цим твердженням. З одного боку, у вас є обов'язки, суворо пов'язані з навчанням, можливо, якась робота, а з іншого боку, якось часу у Вашому житті є більше. Як ви використовуєте його це також залежить від Вас?

Окрім «студентського життя» розваг та вечірок до ранку, є ще один варіант. Саме діяльність у студентських організаціях може принести вам багато переваг. Перш ніж я перелічу їх усі, я скажу вам, в яких типах організацій ви можете діяти.

### Наукові гуртки

Першими і, мабуть, найменшими за структурою є наукові гуртки. Це одиниці, які об'єднують ентузіастів даного питання чи галузі. Членство в такому гуртці не повинно бути обмежене сферою вашого навчання. Прикладом може бути гурток кіно- та фотозйомки, ентузіастів управління проектами, прихильники макроекономіки, студенти будівництва або опалення та тепlopостачання.

### Студентське самоврядування

Студентське самоврядування чисельністю від кількох до кількох десятків людей трохи більше. Це організації, які створені на кожному факультеті та мають своїх представників в університетських органах влади. Вони також впливають на те, що відбувається на вашому факультеті та в університеті, наприклад: прийняття навчальних програм, зміна форми занять та навіть наймання нових працівників. Вони також організують різні культурні, освітні та спортивні заходи, і навіть благодійні акції. Самоврядування окремих університетів можуть також створювати більші місцеві, провінційні та навіть національні структури.

Прикладом таких організацій може бути ПСРП, тобто Парламент Студентів Республіки Польща, або ФТУ, тобто Форум Технічних Університетів. Такі організації вже впливають на форму вищої освіти в Польщі, оскільки часто дають думки щодо новостворених правових актів.

### Інші організації

Остання група - це організації, які є якимись молодіжними групами більших організацій, наприклад, об'єднання підприємців чи міжнародні організації. Прикладами можуть бути: Студентський Форум Business Centre Club (SF BCC), AIESEC, Board of European Students of Technology (BEST), Association des États Généraux des Étudiants de l'Europe (AEGEE) або The International Association for the Exchange of Students for Technical Experience (IAESTE).

Вони проводять різні проекти, спрямовані на активізацію студентів. Членство в них часто асоціюється з участю у цілому ряді тренінгів, завдяки яким ви збільшите свої компетенції та встановите багато контактів.

Кожна з цих організацій надасть вам безліч переваг. Це додана вартість, яку не відчує студент, який не займається такою діяльністю. Гарзд, але давайте ще раз перелічимо основні переваги, яких ви можете досягти, працюючи в студентських організаціях.

### Переваги, яких ви досягнете

Однією з найважливіших переваг, яку ви досягнете при роботі зі студентськими організаціями, є розгалужена мережа контактів. І я не просто думаю про нових друзів, хоча це теж дуже важливо, особливо коли спочатку ти мало знаєш людей. Працюючи в організації та створюючи різні проекти, ви можете познайомитися з деканом, власником великої компанії або навіть



художником, якого ви любите. Більше того, через деякий час ви можете використовувати ці контакти для своїх цілей, наприклад, коли шукаєте роботу або хочете зробити щось трохи швидше, ніж у звичайному режимі.

Працюючи для інших, ви також розвине багато ваших компетенцій. Це будуть не лише вищезазначені тренінги, а й можливість перевірити знання на практиці. Ви, безсумнівно, підвищите свої комунікативні, організаційні та лідерські якості. І, можливо, ви навіть навчитеся домовлятися та продавати. Хто знає. Все залежить від вас.

Сьогодні досліджень недостатньо. Роботодавці часто запитують під час співбесід, чи потенційний кандидат виявив якусь додаткову активність. Співорганізувавши великий захід, наприклад, благодійний концерт чи спортивний турнір, ви зможете показати його не лише у своєму резюме, а й під час співбесіди.

Діяльність студентських організацій також означає доступ до виняткових тренувань та заходів, до яких пересічний студент не має доступу. Більше того, ви зможете побачити ці події з організаційного та фінансового боку. І це безцінний досвід, який буде корисний практично в будь-якій наступній роботі.

Членство в структурах більшої організації також дозволить вам побачити, як вони працюють

зсередини. На що звертають увагу керівники, які проекти організуються, як працює в робочих групах. Такі враження також варті золота, якщо ви серйозно ставитесь до свого майбутнього.

### Підсумовуючи:

1. Установіть нові контакти
2. Розвине свої компетенції
3. Отримаєте цінні позиції для свого резюме
4. Матимете доступ до дивовижних подій
5. Дізнаєтесь про механізми функціонування більших організацій зсередини

Як можете бачити багато цього. То що, маючи всі ці переваги, - це інвестиція на кілька годин на тиждень і трохи прихильності? Я з досвіду знаю, що це справді варто.

**Звичайно, рішення за вами.**



**EFEKTYWNY  
ROZWÓJ**

//Автор:  
Гжегож Кобушевський  
[efektywnyrozwoj.pl](http://efektywnyrozwoj.pl)

# Іноземці в системі вищої освіти

Закон про вищу освіту та науку (PSWN) регулює становище іноземців у системі вищої освіти. Положення стосуються правової основи освіти та прав студентів з інших країн. Права також поширюються на докторські школи, аспірантуру та інші форми навчання. Відповідно до положень PSWN іноземці можуть навчатися на основі міжнародних угод, угод, укладених з іноземними організаціями університетами, рішень міністра, директора NAWA, директора NCN або адміністративного рішення ректора. Акт, що є підставою для вступу на навчання, повинен також визначати правила та порядок проведення навчання, наприклад, стосовно студентів, прийнятих за адміністративним рішенням ректора, умов прийому на навчання повинні бути зазначені в постанові про зарахування. Детальну інформацію можна знайти на веб-сайтах відповідних підрозділів.

Усі студенти, які розпочали свою освіту у 2019/20 навчальному році, а пізніше можуть подати заяву в своєму університеті на отримання ректорської стипендії, стипендії для інвалідів, фінансової підтримки, а також стипендії міністра. Спеціальні

права для іноземних студентів можуть залежати від дотримання суб'єктивних критеріїв. Це стосується права на соціальну стипендію та студентську позику, а також звільнення від обов'язку сплачувати плату за освітні послуги, за винятком плати за заочне навчання. Ці права поширюються на іноземців, які:

1. мають дозвіл на постійне або тимчасове проживання або є довгостроковими резидентами Європейського Союзу відповідно до діючих норм,
2. мають статус біженця, наданий в Республіці Польща, або користуватися тимчасовим захистом або додатковим захистом на території Республіки Польща,
3. мають сертифікат, що підтверджує знання польської мови як іноземної на рівні володіння мовою не менше C1,
4. мають карту поляка або рішення, що підтверджує польське походження,
5. є подружжям, висхідним чи нащадком громадянина Республіки Польща, який проживає на території Республіки Польща

Студенти, які є громадянами Європейського Союзу, не можуть платити за освітні послуги, за винятком заочного навчання. Студенти також можуть бути звільнені від сплати зборів на умовах, визначених актом, за яким вони приймаються на навчання.

Слід пам'ятати, що права часто залежать від виконання конкретних вимог, тому варто перевірити детальний порядок та правила надання цих прав на веб-сайтах відповідної установи.



Parlament Studentów  
Rzeczypospolitej Polskiej

//Автор:  
Мачей Біль





## Іноземні студенти та Національне агентство з академічних обмінів

Інтернаціоналізація є важливим елементом науки та вищої освіти. Саме завдяки йому ви можете широко поширювати результати досліджень, співпрацювати з важливих питань у міжнародних командах або навчатися в різних місцях світу.

Усвідомлюючи значну інтернаціоналізацію, а також виклики, з якими стикаються польські університети в цьому відношенні, Міністерство науки та вищої освіти створило Національне агентство з академічного обміну (NAWA) у 2017 році.

Перед Агентством було поставлено чотири ключові цілі: посилення наукової досконалості, інтернаціоналізація польських університетів та наукових установ, просування Польщі як країни з привабливими освітніми та науковими можливостями та просування польської мови та культури.

Таким чином, одним з основних завдань, яке виконує NAWA, є ініціювання та підтримка мобільності студентів. Реалізація цього завдання відбувається за допомогою програм виїзду та прибуття. Кошти перераховуються у вигляді стипендій для іноземних студентів, які навчаються у Польщі, або польських студентів, які беруть

участь у частковому навчанні та перебуванні за кордоном. Розмір щомісячної стипендії варіюється залежно від програми та ступеня навчання.

Серед пропозицій, адресованих іноземним студентам, ви можете знайти Стипендіальну програму для польської діаспори Андерс для навчання 1-го ступеня та єдиного магістерського навчання або 2-го ступеня. Програма дозволяє молодим людям польського походження (польської національності) та власникам Карти поляка закінчити вищу освіту в Польщі та вдосконалити свої знання польської мови.

Як частина „Польської допомоги на розвиток”, NAWA спільно з Міністерством закордонних справ впроваджує Програму ім. Стефана Банаха та Програму ім. Ігнація Лукасевича. Ці пропозиції присвячені молодим людям з країн, що розвиваються, і різноманітні групи країн, які можуть подати заявки на них. Ці програми пропонують можливість закінчити **денне навчання другого циклу в галузі інженерно-технічних наук, сільського господарства та точних та природничих наук** за допомогою щомісячної стипендії NAWA протягом встановленого законодавством періоду навчання в Польщі.

Денне навчання другого циклу в державних та приватних університетах за всіма напрямками навчання, що проводяться підрозділами з найвищим науковим рівнем - з категоріями А та А+, можна проводити в рамках стипендії Poland My First Choice.

Серед інших студенти польських студій, польських студій чи польських програм як частина славистики, вони також можуть подати заявку на програму ПОЛОНІСТ.

Як польські, так і іноземні студенти можуть приїжджати та їхати в рамках програми особистого обміну студентами та науковцями в рамках двосторонньої співпраці.

Ми також закликаємо іноземних студентів брати участь у літніх курсах польської мови та культури.

Повний перелік програм NAWA доступний на веб-сайті [www.nawa.gov.pl](http://www.nawa.gov.pl). Ви можете дізнатись більше про пропозицію Агенції та польських університетів під час ярмарку, включаючи он-лайн заходи, які проводяться в рамках Кампанії „Ready, Study, Go! Poland”.

# Strefa Komfortu PSRP

## Зона комфорту з ПСРП

Щодня ми чуємо про те, що нам слід залишити зону комфорту, але останні місяці особливо показали, наскільки важливим є наше благополуччя та турбота про здоров'я нашого і наших близьких. Ось чому Парламент студентів Республіки Польща разом із Міністерством науки та вищої освіти запрошує вас до зони комфорту - відвідайте веб-сайт: [www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl](http://www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl).

На веб-сайті ви знайдете вебінари зі спеціалістами на такі теми, як депресія, стосунки з близькими або саморозвиток, а також статті, в т.ч. про підтримку близьких, онлайн-іспит, йогу або страх перед невизначеністю. Рекомендуємо прочитати, матеріали постійно оновлюються!

Портал також містить карту пунктів підтримки, завдяки якій ви легко дізнаєтесь, чи пропонується психологічна підтримка у вашому університеті та як і як записатися на зустріч, щоб скористатися цією пропозицією. Не всі університети пропонують консультації на іншій мові, ніж польська - це варто перевірити перед тим, як записатися на прийом. Консультації іноземною мовою,

переважно англійською мовою, можуть використовувати напр. студенти Варшавського технологічного університету, університету Адама Міцкевича, Ягеллонського університету, Білостоцького університету, Варшавського університету та Варшавського медичного університету.

Зона комфорту дає можливість записатися на безкоштовну онлайн-консультацію з психотерапевтом, також англійською мовою - пишіть нам: [wsparciepsychologiczne@psrp.org.pl](mailto:wsparciepsychologiczne@psrp.org.pl).

**Увійдіть у свою зону комфорту за допомогою ПСРП!**

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

### ПІДГОТОВЛЕНО ДО ІСПИТУ - СТРЕС БЛОКУЄ ПАМ'ЯТЬ

#### ПІКЛУВАТИСЯ ПРО:

- позитивне ставлення;
- підготовка гардеробу та інших необхідних речей;
- розслаблення і сон;
- фізична активність;
- візуалізація інформації у вашій свідомості;
- дихальні вправи;
- припинення повторень безпосередньо перед іспитом.

Проект співфінансується Міністерством Науки та Вищої Освіти.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

### СИМПТОМИ, ЯКІ МОЖУТЬ СВДЧИТИ ПРО ДЕПРЕСІЮ:

(це не обов'язково відразу депресія)

- почуття провини та безсилля;
- проблеми зі сном;
- смуток, перепади настрою;
- нестача енергії;
- почуття тривоги;
- труднощі з концентрацією уваги;
- думки про самогубство;
- болі (головний біль, біль у животі, біль у грудях, невралгія);
- зниження активності, апатія;
- зменшення сприйняття задоволення від сексуального життя.

Проект співфінансується Міністерством Науки та Вищої Освіти.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

### ШЛЯХИ БОРОТЬБИ ПРОТИ СТРЕСУ:

- глибокі вдихи;
- активний спосіб життя;
- час розслабитися;
- посмішка / позитивне ставлення до людей;
- здорова їжа малими порціями;
- регулярний сон;
- робота в певні години доби;
- час з друзями;
- хобі / захоплення.

Проект співфінансується Міністерством Науки та Вищої Освіти.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej

### ДЕПРЕСІЯ - ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДТРИМИТИ ЛЮДЕЙ З ДЕПРЕСІЄЮ?

НЕ ГОВОРІ:	ГОВОРІ:
→ Похопіться, у всіх є проблеми.	→ Якими б складними зараз не були ваші моменти, я з вами, і ви можете на мене розраховувати.
→ Більше посмішки, адже світ не зруйнувався.	→ Я вірю, що разом нам вдасться подолати ці моменти слабкості, на які кожен має право.
→ Виходьте до людей, вам доведеться повернутися до звичного і жити далі.	→ Ти мені близький. Я не залишаю тебе з цим. Давайте разом зробимо щось для боротьби з цією проблемою.

Проект співфінансується Міністерством Науки та Вищої Освіти.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego





## Додаткові курси та тренінги - способи збагатити свої навички та власне резюме

Після закінчення середньої школи кожен з нас хоче знати, чим ми будемо займатись у житті. Майте чітку мету, створіть план і починайте його реалізовувати. Початком професійної кар'єри мають стати навчання, які проводяться в галузі мрій та перший досвід. Як їх отримати і що вписати у своє резюме, не маючи жодного професійного досвіду?

В усьому мистецтві написання резюме суть полягає в тому, щоб рекрутер бачив відповідність / узгодженість між профілем кандидата та посадовою інструкцією. Перший крок - уважно прочитати оголошення про прийом на роботу. Потім перелічіть компетенції, яких очікує від нас майбутній роботодавець. Потім настає момент, коли ми аналізуємо та перевіряємо, якими компетенціями ми володіємо. Напевно, хоча б раз у старшій школі ви виконували проект у групі, допомагали комусь на уроках, брали участь у волонтерстві або, можливо, організували збір коштів для Благородного пакету? Якщо у вас немає позакласних занять, подумайте про уроки, на яких ви продемонстрували свої компетенції. Коли ваш роботодавець очікує стратегічного мислення, і ви дуже добре володієте математикою, або ви швидко поєднуєте історичні факти і робите з них висновки - виділіть це.

Резюме виглядає набагато краще, коли ми додаємо до нього діяльність у відомих асоціаціях чи фондах. Однак Великий оркестр Різдвяної милосердя, Шlachetna Пачка та сусідська допомога - це не все, таких організацій багато. Якщо у вас є трохи більше часу, щоб набратися досвіду до закінчення середньої школи - варто долучитися до командних проектів. Прекрасним прикладом є проект „Zwolnieni z Teorii”, вступ до Молодіжної районної ради, волонтерство чи студентське самоврядування. Тут ви придбаєте більшість компетентностей, бажаних роботодавцями, таких як комунікативні навички, навички колективної роботи, відповідальність за доручені завдання або дотримання термінів. Працюючи над такими проектами, ви також виявите свої сильні сторони, а завдяки досвіду ви визначите свою подальшу роль на роботі.

Виходячи з такого досвіду, легше вибрати напрямок навчання та знайти свій професійний шлях. Вже на початку навчання ви дізнаєтесь, що сприйняття вашої майбутньої роботи часто повністю відрізняється від того, що ви знаходите в університеті. Чим більше досвіду та контактів ви отримаєте, тим краще ви пізнаєте себе та власні уподобання. Тоді навіть написання резюме не складе труднощів, оскільки ви отримаєте уявлення про посаду.

І коли настане перший день в університеті, пообіцяйте собі, що ви отримаєте максимум від цього дослідження. Справжнє навчання - це не лише відвідування лекцій та зразкове відвідування. Це також знаходить ваш шлях. Як ти знайдеш її? Для початку ознайомтесь з ярмарками студентських організацій та ознайомтесь з додатковими заходами поза планом навчання. Якщо ви вивчаєте математику або автоматизацію,

ви можете вступити до наукового клубу в цій галузі. Якщо ви зацікавлені в маркетингу або спілкуванні, шукайте програму для послів (наприклад, *Deloitte*, *PwC*). Однак, якщо ви віддаєте перевагу навчитися працювати в проекті, приєднайтеся до волонтерської діяльності (наприклад, у *Фонді молодих наук*), де проводяться такі проекти, як Наукова конференція EYES або он-лайн курси. Є також великі організації, де ви не тільки навчитесь командній роботі, але й познайомитеся з багатьма новими людьми (наприклад, *NZS*, *Enactus*). І якщо IT-світ - це ваша доля, вирушайте на захід, організований *Geek Girls Carrots* або *Przestrzeń from Facebook*. Вам не можна нудьгувати в коледжі, і ви не можете витратити цей час.

Однак якщо ви тип особистого вченого, і замість того, щоб працювати на форумі, ви віддаєте перевагу здобувати знання з даної теми в комфорті власного будинку, у нас також є рецепт на це. Ви також можете подбати про свої компетенції, беручи участь у вебінарах, конференціях, перегляді навчальних фільмів або прослуховуванні подкастів за участю експертів. Ми також рекомендуємо MOOC, які доступні на багатьох зарубіжних та польських освітніх платформах. Де ми їх можемо знайти? Якщо ви зацікавлені в курсах польської мови, відвідайте польську освітню платформу *NAVOICA*, де ви знайдете курси, підготовлені польськими університетами та установами. Однак, якщо ви віддаєте перевагу курсам англійської мови, *edX*, *Coursera* та *Udemy* стануть ідеальним рішенням. Онлайн-курси також можна знайти на платформі Google під назвою *Internet Revolutions* або на платформі *LinkedIn*.

# Посібник - кібербезпека за 8 кроків

## БЕЗПЕЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ БАНКОМАТУ

Коли знімаєте гроші, станьте близько до машини і закривайте корпус екраном та клавішами, додатково закривайте клавіатуру рукою. Навіть перед тим, як вставити картку в банкомат, перевірте, чи немає на вході картки додаткових накладок у вигляді, наприклад, липкої нетипової смужки з просвердленими невеликими отворами, елементів, що діють як магніт, елементів, які можна відірвати або розклеїти тощо. Також зверніть увагу на клавіатуру - вона не повинна бути опуклим або деформованим. Якщо ви підозріли щодо появи або функціонування банкомата, не виконуйте транзакцію.

## БЕЗПЕКА PIN-КОДУ

PIN-код банківської картки не слід ніде записувати, особливо на картці, у вашому гаманці або на телефоні. Введіть PIN-код, який не є очевидним (наприклад, день народження або рядок з однаковими номерами). Ніколи не повідомляйте нікому свій PIN-код і не позичайте свою картку. Не забувайте змінювати PIN-код час від часу, наприклад, раз на півроку. Для підвищення безпеки також перевірте виписку з вашого рахунку, у разі підозрілих операцій повідомте про проблему у свій банк.

## ЗАХИСТИМО НАШУ ІДЕНТИЧНОСТЬ

Ми повинні пам'ятати, що не лише втрата посвідчення особи, але й тимчасова втрата може сприяти нашим проблемам у майбутньому. Тому не слід залишати документи без нагляду або в якості застави, наприклад, в офісі оренди. Злочинці, які мають наші персональні дані, можуть, наприклад, вимагати позику на наше ім'я або взяти т.зв. позику до зарплати в позиковій компанії. Злочинці також можуть орендувати та продавати автомобіль на наше ім'я або підписувати кілька контрактів з оператором зв'язку, отримуючи взамін фірмові стільникові телефони. Проблеми, пов'язані з використанням нашої особистості, можуть дійти до нас через кілька місяців чи навіть років. Дуже важливою діяльністю після втрати документа, що посвідчує особу, є його бронювання. Коли ви резервуєте докази, ви подаєте їх до Системи з обмеженими документами. За кілька хвилин інформація надійде до всіх банків Польщі, Poczta Polska та мобільних операторів. Ваша особа в безпеці, і ніхто не зможе підтвердити вашу особу за допомогою вашого посвідчення особи. Перевірте це на: [www.dokumentyzastrzezone.pl](http://www.dokumentyzastrzezone.pl)

## ВТРАТИ КАРТКУ? НЕ РИЗИКУЙТЕ

Використовуйте зручну систему для забезпечення банкоматних карток. Зателефонуйте (+48) 828 828 828, вкажіть назву банку, і система підключить Вас до своєї гарячої лінії. Тоді дайте відповідь на кілька запитань для підтвердження та забронюйте свою картку безкоштовно.

## УВАЖЛИВО ВСТАНОВИТИ ПРОГРАМИ З ПЕРЕВІРЕНИХ ДЖЕРЕЛ

Люди, які завантажують програми не лише з офіційних магазинів і дозволяють їм безпідставно надавати дозволи на доступ до вмісту пристрою, особливо вразливі. Фішинг електронних листів та спливаючих оголошень на сторінках, на які ви можете натиснути навіть випадково, також може становити загрозу. Антивірусна програма може допомогти виявити зловмисні програми та спроби фішингу. Це також допоможе, коли телефон загублено або викрадено - багато антивіруси дозволяють віддалено видаляти дані.

## ЗАБЛОКУВАТИ ЕКРАН

Так само, як ви не залишаєте двері дому відкритими, не залишайте телефон або ноутбук відкритими. Під час перевірки відбитків пальців, обличчя чи багатозначних цифр не варто передавати свої дані на лоток. Використовуйте заходи безпеки, дозволені вашим пристроєм.

## ОНОВЛЕННЯ СИСТЕМ І ДОДАТКІВ

Оновлення операційної системи та ключових програм, окрім додаткових функцій та можливостей, містять багато доповнень для підвищення безпеки наших даних та віртуального гаманця. Також варто відокремити канали зв'язку, щоб дозвольні повідомлення, наприклад SMS, надходили на пристрій, відмінний від того, через який ми входимо в банк.

## ДУМАЙТЕ, ПЕРЕВІРЯЙТЕ ПЕРЕД НАТИСКАННЯМ

Більшість нападів передбачає використання людської наївності. Злочинці створюють повідомлення, яке спонукає одержувача діяти швидко. Ніхто не хоче втратити доступ до своїх електронних листів або заблокувати банківський рахунок. Тому ми натискаємо на надане посилання, щоб захиститися від такої ситуації. Ми не повинні цього робити, оскільки банки ніколи не спілкуються зі своїми клієнтами таким чином. Чи можете ви уникнути таких неприємностей? Найкраща порада - не поспішайте! Не натискайте на посилання відразу, подумайте, зателефонуйте установі чи особі, від якої ви потенційно отримали електронне повідомлення чи текстове повідомлення, запитуючи, чи дійсно вони хочуть, щоб ви виконували незвичні дії.

# Максимально використовуйте свій вільний час

Ми часто задаємось питанням, як використати вільний час між навчанням та роботою чи додатковими заняттями студентів, або як знайти час, який можна витратити на подорожі, інтереси та друзів. Виїжджаючи до нового міста, варто зацікавитись місцями, які варто побачити, і в той же час знайти час для своїх пристрастей

Які способи проведення вільного часу?

1

## Розвивайте свої пристрасті

Важливо постійно розвивати свої навички, як ті з дитинства, так і ті, які нещодавно принесли Вам масу задоволення. Однак, якщо ми не знаємо, чим ми захоплені, нам слід подумати про те, про що ми думаємо, таким чином: я хотів би це знати! Варто спробувати свої сили, і, мабуть, бажаючи мати змогу це зробити. Можливостей безмежно, як і кількість спроб, які ми можемо зробити. Нам не потрібно вибирати один інтерес і дотримуватися його, незважаючи ні на що.

2

## Відвідайте цікаві місця

У вас є вільний час, коли ви залишаєте університет чи працюєте? Використовуйте його творчо. Візьміть карту Польщі або скористайтеся додатком, який покаже вам місця, які варто побачити. Візьміть з собою друзів або поїдьте наодинці та досліджуйте мальовничі куточки Польщі.

3

## Будь активним студентом

Після занять у коледжі сідайте на велосипед, гуляйте на довгі прогулянки або катайтеся на роликах, відвідайте тренажерний зал або вирушайте на пробіжку. Всі види фізичної активності допомагають у боротьбі зі стресом, який ми накопичили за день, дають нам велику дозу енергії, і в той же час позитивно впливають на наше фізичне та психічне здоров'я. Бувай здоров.

4

## Подбайте про релаксацію

Ми забуваємо про відпочинок у щоденній пробіжці. Принесена додому робота припиняє існування вільного часу. Однак варто щодня знаходити час просто для себе - приймайте довгу гарячу ванну, лягайте і дивіться в стелю, слухаючи розслаблюючу музику. Кожен з нас заслуговує на відпочинок, і завдяки цьому ми можемо набратися сил для подальших дій.

5

## Підтримуйте стосунки з друзями

Під час перебування в університеті, на роботі чи у вільний час ви повинні розвивати розвинені стосунки зі своїми друзями. Ніщо не заважає вам підтримувати постійний контакт навіть з людьми з іншого боку світу. Будь-яка нагода хороша для зустрічі з друзями. Є багато способів провести час разом - більш-менш ледачі - і вони не будуть марно витраченими моментами.



## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Здоров'я на першому місці - психічне також. Появу симптомів, що вказують на психологічні розлади, слід проконсультувати з фахівцем. Дізнайтеся, де можна найшвидше отримати допомогу, і зв'яжіться з потрібною людиною.

[www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl](http://www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl)

## ВТРАТА ПЛАТЕЖНОЇ КАРТИ

Якщо вашу платіжну картку було викрадено або ви просто втратили її, будь ласка, якомога швидше зв'яжіться зі своїм банком, щоб скасувати її. Якщо рахунок відкрито в польському банку, все, що вам потрібно зробити, це зв'язатися з номером:

**828 828 828**

та інформувати про ситуацію.

## ВКРАДЕНІ ДОКУМЕНТИ

У разі втрати чи викрадення документів, що посвідчують особу (посвідчення особи, паспорт), слід спочатку повідомити про це поліцію. Тоді слід якомога швидше повідомити польського консула, який знаходиться в Польщі. Консул має право видавати тимчасові документи.

Не ризикуйте і не чекайте,  
поки знайдуться!

[www.udsc.gov.pl](http://www.udsc.gov.pl)

## УПОВНОВАЖЕНИЙ З ПРАВ СТУДЕНТІВ

Проблема з проходженням курсу? Нерівне лікування? Проблеми в університеті? З будь-якими проблемами проконсультуйтеся з Уповноваженим з прав студентів, який працює при Парламенті студентів Республіки Польща. Дізнайтеся більше про свої права студентів.

[www.helpdesk.psrp.org.pl](http://www.helpdesk.psrp.org.pl)

Ви також можете зв'язатися зі студентською командою, яка відповідає на запитання 10 мовами: [international@psrp.org.pl](mailto:international@psrp.org.pl)

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

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