



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769

HÖK
STUDENTS' UNION

gólyahír 2022

A HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT KIADVÁNYA



gólyahír

TARTALOM

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	4	KÖNYVTÁRAK	42
TÁBORI KEDVCSINÁLÓ	5	KOLLÉGIUMOK	44
REKTORI KÖSZÖNTŐ	6	RENDEZVÉNYEK	48
HÖK KÖSZÖNTŐ	12	KULTÚRA	50
IÖCS KÖSZÖNTŐ	13	SPORT	52
EGYETEMÜNK RÖVID	14	EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS	54
TÖRTÉNETE		MENTÁLIS EGÉSZSÉG	56
SEMMELWEIS A WEB-EN	16	SEMMELWEIS MENTORPROGRAM	58
(ONLINE KISOKOS)		LEHETŐSÉGEK, HOGY	
AZ EGYETEMI KAROK BEMUTATÁSA	18	KIBONTAKOZZ AZ EGYETEMEN	60
DÉKÁNI HIVATALOK,		EGYETEMI BULIK	65
TANULMÁNYI OSZTÁLYOK	24	HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT	66
TANULMÁNYI KISOKOS – HOGY		HALLGATÓI ÖNTEVÉKENY	
KÖNNYEBBEN INDULJON A TANÉV	27	CSOPORTOK	68
EGYETEMI ÉPÜLETEK	34		

KIADÓ

Semmelweis Egyetem Hallgatói Önkormányzat

FELELŐS KIADÓ

Tripolszky Bálint

FŐSZERKESZTŐ

Takács Félix

SZERKESZTŐK

Aldubai Mohamed Muád, Artner Anna, Bakó Benedek, Besenczi Benedek, Borsik Bálint, Gecsey Csenge, Karakas Kolina, Kreuter Patrik, Magyar Kristóf, Mohamad Mohamad, Németh Dorottya, Nyariki Noel, Papp Zsombor Mátyás, Pop Alexandra, Stubnya János, Domonkos, Tolvaj Máté, Varga Sabrina, Veress Adrián, Völcssei Norbert, Palotás Lőrinc, Németh Eszter, Bánhidi Panna, Hámosi Attila, Nagy Imre Richárd

FOTÓK

Barta Bálint, Bakó Benedek, Kovács Attila, Pop Alexandra, Varga Sabrina

A kiadványban szereplő fotókat részben Semmelweis Egyetem Hallgatói Önkormányzata és az SE Kommunikációs és Rendezvényszervezési Igazgatósága bocsátotta rendelkezésünkre. A Gólyahír 47., átdolgozott kiadása. Megjelent 2022-ben a Semmelweis Egyetem Hallgatói Önkormányzat gondozásában. A megjelenő cikkek nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség és a felelős kiadó véleményét.



KÖSZÖNTŐ

Mit nyújthat számodra ez az újság?

Az eddigi élményeinket, tapasztalatainkat, fontos információkat és a tudnivalókat az egyetemi élettel kapcsolatban.

Miért írtuk ezt az újságot? Mindannyian emlékszünk rá, milyen volt egykor a helyekben lenni. Mind úgy éreztük magunkat, akárcsak Ti: repesve az örömtől, de kicsit félve az előttünk álló ismeretlentől.

Az öröm és kis félelem mellett sok más gondolat és kérdés kavargott a fejünkben. Talán az első gondolat az volt, hogy ezt az összes kérdést kinek tehetjük fel. Erre szolgál ez a kis újság. Az első kapaszkodó az egyetemi életetekben, amit még rengeteg segítség és tanács fog követni hallgatótársaitoktól, instruktoraiktól.

Szolgáljon ez az iromány útravalóul Nektek, újdonsült Semmelweis Polgároknak az előttetek álló évekhez!

Szeretettel:

A szerkesztők





TÁBORI KEDVCSINÁLÓ

Kedves frissen felvett hallgató, azaz Gólya!

Először is had gratuláljunk neked a sikeres felvételihez, nagy szeretettel üdvözlünk a Semmelweis Egyetemen!

Szeretnénk megragadni a lehetőséget és meghívni téged a Semmelweis Egyetem 2022-es Gólyatáborába! Ez a hat nap garantáltan a nyár legnagyobb élménye lesz, megismerheted a leendő csoporttársaidat, életre szóló barátságokat alapozhatsz meg instruktoraidd óvó szárnyai alatt. Rengeteg programmal és meglepetéssel készülünk neked, mindenképp itt a helyed, ha szeretnél az egyetem előtt még egy nagyot lazítani. Mi már alig várjuk, hogy lássunk benneteket augusztus 16 és 21 között Tatán!

Üdvözlünk leendő Instruktoraidd nevében is,

Siklós Fanni és Apáthy Gergely Tege
A tábor szervezői



REKTORI INTERJÚ

**DR. MERKELY BÉLÁVAL,
A SEMMELWEIS EGYETEM REKTORÁVAL BESZÉLGETTÜNK**

Az elmúlt több mint két év Magyarországon, és a Semmelweis Egyetemen is a koronavírus elleni harcról szól. Milyen tanulságai voltak ennek az időszaknak?

A koronavírus-járvány egy évszázada nem látott kihívás elé állította nemcsak egyetemünket, de az egész világot. Egyik pillanatról a másikra ennek a történelmi helyzetnek a kellős közepén találtuk magunkat, a váratlan kihívások és változó körülmények között való gyors reagálás és helytállás azonban egy olyan képesség, amelyre a mi hivatásunkban sokszor szükségünk van. A Semmelweis Egyetem országos szinten kiemelt szerepet vállalt a járvány elleni védekezésben, a fertőzés hazai megjelenése előtt a koronavírus elleni harc élére álltunk. H-UNCOVER néven az intézmény vezetésével, a négy orvosképző egyetem és a Központi Statisztikai Hivatal részvételével nemzetközi szinten is egyedülálló országos, reprezentatív koronavírus szűrővizsgálatot végeztünk, melynek eredményei a hazai védekezésben meghatározó szerepet játszottak. Emellett egyetemi szinten a járvány betegellátást és oktatást érintő kihívásaival is sikeresen meg kellett küzdenünk. A Semmelweis Polgárok bizonyították, hogy méltóak névadónkhoz, Semmelweis Ignáchoz, hiszen nemcsak helyt tudtak állni ebben a rendkívüli helyzetben, de példát mutattak összefogásból, csapatmunkából és áldozathozatalból. is.

Hogyan érintette a hallgatókat ez a rendhagyó helyzet?

A Semmelweis Egyetemen a járvány alatt is folyamatosan magas színvonalú volt a képzés; ami távoktatás keretében megvalósítható volt, azt zökkenőmentesen áttettük online platformra, de a gyakorlatok feltételeit is megteremtettük, hiszen az orvos- és egészség tudományi képzés elképzelhetetlen

gyakorlati oktatás és gyakorlati vizsgák nélkül. A Semmelweis-hallgatók közül mintegy négyezren tanulmányaik mellett vettek részt a járvány elleni védekezésben, legyen szó a szűréseken, az oltópontokon, vagy a betegágyak mellett végzett munkáról. A Semmelweis Egyetem célja, küldetése, hogy a világszínvonalú szakmai tudás mellett olyan erkölcsi elveket és emberi értékeket is átadjon hallgatóinak, amelyekkel felvértezve nemcsak elsőrangú szakemberekké, de kiváló, áldozatkész emberekké is váljanak az évek során. E "tantárgy" nem szerepel a tanrendben. Ilyen sort nem találnak a diplomájukon – de az orvossá válásnak éppen ez adja a lényegét. Örömmel és büszkeséggel nyugtázhatom, hogy hallgatóink jelesre vizsgáztak ezen a téren is, és példaként szolgálhatnak a tanulmányaikat most kezdő golyák számára is. A pandémia mellett egy másik, történelmi mérföldkőhöz is elérkezett az egyetem, hiszen megtörtént az egyetemi modellváltás. A Semmelweis Egyetem hazánk és a régió vezető felsőoktatási intézménye, egy olyan egyedülálló tudáscentrum, amely az orvos- és egészség tudományi területen a világon is különlegesnek számít. Az egyetem ugyanakkor a jelenlegi mindennapokat meghatározó keretrendszerben elérte fejlődésének határait. A globális felsőoktatási piachoz való proaktív alkalmazkodáshoz, a világszínvonalú, nemzetközi kutatásokban való részvételhez és a klinikai betegellátás megújulásához egy rugalmasabb működési struktúrára van szükség. A modellváltás új irányt adott az egyetem jövőjének és lendületes, dinamikus pályára állította. „Hétmérföldes csizmát vettünk fel”, és még nagyobb lépésekkel haladunk afelé, hogy a világ legjobb száz egyeteme, Európa legjobb 5 gyógyító egyeteme közé kerüljünk. Ön miért döntött az orvosi pálya mellett? Kezdetben még a történelem és a matematika érdekelt, gimnazistaként ezek voltak az

első fakultációs tantárgyaim. Közben azonban folyamatosan érlelődött bennem a hivatásválasztás – az orvoslás, a betegek gyógyítása ugyanis sokkal több mint munka, ez egy egész életre szóló hivatás. Abban, hogy végül emellett döntöttem, nagy szerepet játszott belgyógyász nagyapám is. Így áttértem biológia és fizika fakultációra, majd gimnázium után egyből felvettek az akkori nevén a Semmelweis Orvostudományi Egyetemre.

Melyek az első élményei a Semmelweis Egyetemen kapcsolatban?

A felvételiéről jó emlékeim vannak: az írásbeli kiválóan sikerült, a szóbelin pedig inkább logikai feladványok elé állítottak a vizsgáztatók, nem szakmai kérdésekkel bombáztak. Mivel éreztem, hogy a felvételi összességében jól sikerült, így utána a nyár is kellemesen telt. Akkoriban, 1984- ben még nem volt gólyatábor, de az egyetem így is igyekezett, hogy hamar beilleszkedjünk: egy másfél napos foglalkozást tartottak nekünk a Nagyváradi téri Elméleti Tömb mögötti réten, a Rezső téri kollégium előtti területen. Ott táboroztunk, beszélgettünk, és tájékoztatást kaptunk arról, hogy milyen lesz az egyetem. Az mélyen belevésődött az emlékezetembe, hogy az instruktorok már ekkor is nagy gondot fordítottak arra, hogy jól érezzük magunkat és hamar a második otthonunként tekintsünk az egyetemre – ez hagyomány a mai napig megmaradt.

A frissen felvett gólyák izgatottan várják első egyetemi tanévüket – Ön hogyan emlékszik a sajátjára?

Folyamatos, reggeltől estig tartó tanulás – elsősorban ez jut eszembe az első évről. Na meg az anatómia, amely már akkor is a legnehezebbnek számított, ha jól sejtem, most is annak tartják a hallgatók. Nagyon

szigorú tanárunk, gyakorlatvezetőnk volt, aki meglepetésszerű demonstrációkat tartott, úgyhogy folyamatosan tanultunk. Az év közbeni kemény tempó azonban meghozta a gyümölcsét: félévkor a vizsgák relatíve gyorsan és könnyen mentek. A legkomolyabb vizsga ettől függetlenül is az anatómia szigorlat maradt. A folyamatos tanulás mellett is három hetet készültem rá – hasonlóan nagy kihívást csak a belgyógyász szakvizsgám jelentett, erre négy hetet készültem. A másodév végi volt a leghosszabb vizsgaidőszakom. Kihasználtam minden lehetőséget a tanulásra, csapódtam azokhoz az emberekhez, tanárokhoz, tutorokhoz, akik szívesen oktattak és tanítottak. Már elég korán nekiláttam a TDK-nak. Harmadévben kezdtem a biokémiát Sasvári Máriaánál, utána következett a kórélettan Selmeczi László professzornál, majd a belgyógyászat Tenczer József professzornál. Végül itt kutattam, az akkor még Városmajori Ér- és Szívsebészeti Klinikán, Solti Ferenc professzornál. A szakdolgozatomat is itt írtam, ezen a klinikán, ahol most vagyok.

Az egyetemi évek a jól ismert mondás szerint nem csak és kizárólag a tanulásról szólnak. Ön hogyan töltötte szabadidejét, miként igyekezett kikapcsolni?

Az egyetem mellett, hogy felkészít a választott hivatásunkra, abban is fontos szerepet játszik, hogy megtaláljuk saját magunkat, rájövünk arra, mi érdekel minket, vagy épp miben vagyunk a legjobbak – a szakmán belül és azon kívül is. Persze egyetemistaként a tanulás állt az első helyen, de azért sokat jártunk a csoporttal különböző csapatépítő bulikra. Ezek olyan maradandó élmények, hogy ha visszagondolok erre az időszakra, a csoporttal közös élmények jutnak eszembe leginkább. A C/2-be jártam, ami egy összetartó, egymást segítő csoport volt. Voltunk a Balatonon és

általában együtt jártunk a futballmeccsekre. Amikor Magyarország kijutott a futball világbajnokságra, együtt ünnepeltük Brazília ellen a 3:0-s győzelmet a Népstadionban. Egy dolgot nem csináltam jól. Az egyetem előtt versenyszerűen sportoltam, de a sportolás gyakorlatilag hobbi szintre csökkent az orvosi tanulmányok éveit alatt. Nem jártam már vízilabdázni, sem tornászni. Természetesen mi is a Zágrábi útra jártunk ki kötelező jelleggel sportolni, de attól függetlenül abbamaradt a rendszeres sportolás. Ezt nem javasolom senkinek. Meggyőződésem, hogy a sport mellett jobban lehet tanulni. A Semmelweis Polgárok szerencsére ma már a tanulmányaik és tudományos eredményeik mellett a sportban is jeleskednek: az egyetemi sportklubok kiváló helyezéseket érnek el a területi és egyetemi-főiskolai bajnokságokban, legutóbb pedig a Medikus Kupát is sikerült megnyernünk. Az előttünk álló fél év egyik nagy kihívásának ígérkezik, hogy megvédjük címünket, a jubileumi, 50. Medikus Kupának ráadásul épp a Semmelweis Egyetem ad majd otthont.

Amellett, hogy Ön a Semmelweis Egyetem rektora, a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika igazgatójaként is dolgozik, és egyéb tisztségeket is betölt. Hogyan fér bele mindez egy napba?

Igyekszem a szakmai kihívások mellett az egészségemre is odafigyelni. Ötkor kelek és hatkor már a Városmajorban vagyok, hetente kétszer pedig elmegyek teniszezni is. Ha itt kezdem a napot, akkor végignézem a levelezésemet, majd hétkor vizitelek, fél nyolckor pedig reggeli megbeszélés van, elindítom a házat. Ha rektori napom van, akkor kilencre átérek a rektoriba és különböző megbeszéléseket tartunk az egyetemi vezetéssel. Ha a klinikán maradok, akkor is meetingekkel folytatódik a nap.

Sok a tudományos megbeszélés is, majd következnek a műtétjeim. A napom általában a vízilabda edzésen fejeződik be. Háromszor egy héten jászom a Semmelweis Egyetem Vízilabda Klubban, ahol én vagyok a legfiatalabb rektor, de a legöregebb játékos. Több oktató is van rajtam kívül, meg egy-két orvoskolléga. Természetesen a legtöbb játékos fiatal orvostanhallgató és gyógyszerészhallgató, lányok és fiúk egyaránt. Amikor Magyarországon vagyok, akkor elmegyek a meccsekre, és egy jó erős cserét tudok biztosítani, de végig már nem tudom játszani a mérkőzést. A koronavírus az elmúlt időszakban persze alaposan felborította a megszokott napi menetrendemet, voltak olyan hónapok, amikor naponta volt szükség 3-4 egyeztetésre a klinikusokkal, beszerzési szakemberekkel, a kommunikációs stábom és a hallgatói önkormányzat vezetőivel, illetve ami nagyon fontos, a másik három orvosképzővel. A járványidőszakot teljes egészében az egyetemen, főként a klinikámon töltöttem. A kollégáimmal együtt én is szembentettem a vírussal: soha ilyen sokat nem vizitettem, nem tartózkodtam az osztályon és nem végeztem ennyi műtétet, nem beszélve az oltásokról. Ott akartam lenni, erőt akartam adni a munkatársaimnak is.

Rektor, tanár, orvos, kutató – miben mások ezek a pozíciók az Ön számára?

Az orvosi és tanári pozíciót nem lehet szétválasztani, én legalábbis soha nem tettem különbséget ezek között. Egyszerre gondolkodom orvosként, tanárként és kutatóként, ami nálunk elsősorban a klinikai kutatást jelenti – mindegyik célja ugyanis embertársaink, a betegek és elesettek segítése és gyógyítása. Minden egyedi esetből vagy a halmozott esetekből igyekszünk valamilyen hipotézist felállítani, és annak utánamenni.

Klinikai munkára hozzánk jelentkező fiatalokkal is foglalkozom, vizitelek velük és beviszem őket a műtőbe. Ezt a munkát különösen szeretem. A rektori feladataimat négy éve, 2018. július 1-je óta látom el. Ezelőtt rektorhelyettes voltam, de nyilvánvalóan egészen más az, amikor fölötted már senki sem fogja megoldani helyetted a dolgokat. Én vagyok az utolsó láncszem, akinek mindig állást kell foglalnia a döntésekben. Nagy a felelősség súlya. Egy hatalmas intézmény, több mint tizenkétezer hallgató, nagyjából ugyanannyi munkatárs, orvos, tanár, szakdolgozó, vagyis közel huszonkétezer Semmelweis Polgár van. Végző soron azonban rektorként is ugyanaz a cél lebeg a szemem előtt: az emberekért, a magyar egészségügyért, a tudomány fejlődéséért dolgozom. A rektorságot egy fontos eszköznnek tartom azért, hogy a Semmelweis Polgárokkal közösen az egyetemből egy sokkal jobb intézményt teremtsünk. Egy magasabb színvonalú,

tutor-mentor típusú, betegcentrikus és klinikai jellegű oktatás elérése a cél. Ezt szolgálja a gyakorlatorientáltabb oktatást lehetővé tevő kurrikulumreform, és ez áll az általunk szorgalmazott transzlációs szemlélet középpontjában is: ennek lényege hogy a tudományos vívmányok, a kutatási eredmények mihamarabb közvetlenül a betegágyaknál hasznosuljanak. Úgy gondolom, paradigmát kell váltani és tudatosítani, hogy egy orvos- és egészség tudománnyal foglalkozó szakegyetemen a gyógyító munka az oktatást és kutatást is szolgálja. Az egyén szintjén kell tudnunk érdekeltté tenni munkatársainkat abban, hogy a legjobbat és a legtöbbet hozzák ki a munkaidejükből. A megújulást, fejlődést jelentő gondolkodásnak át kell szőnie a mindennapokat; amikor gyógyítunk, oktatunk, akkor folyamatosan az innovációra kell gondolnunk, arra, hogy miként tudjuk a munkánkat még egyszerűbbé, gyorsabbá, hatékonyabbá tenni.



Mi a véleménye a Semmelweis Gólyatáborról?

A Gólyatábor nemcsak a frissen felvett hallgatók számára kiemelt esemény – én is így tekintek rá. Az elmúlt közel egy évtizedben rendszeres vendég voltam a Semmelweis Gólyatáborban, kezdetben mint a Tudományos Diákköri Tanács elnöke, majd mint rektorhelyettes is. Az idei lesz az ötödik Gólyatábor, amikor már rektorként köszönhetem a gólyákat. Mindig figyelem a fiatalokat, a csillogó szemeket – ők jelentik majd az utánpótlást. A Gólyatábort sokat segít a közösségek megteremtésében, a csapatmunka kialakulásában. Hiszen hosszú évekig ezek a fiatalok együtt fognak tanulni, és ami még fontosabb, az egészségügyben is csapatban fognak dolgozni. Mi sem bizonyítja jobban az összefogás fontosságát, mint az elmúlt, pandémiás időszakban végzett munka, amikor a legkülönbözőbb területeken dolgozóknak kellett együttműködniük, hogy le tudjuk győzni a fertőzést. A csapatban működés egy olyan feladat, amit meg kell tanulni, de nem mindenki képes rá. Nekem szerencsém volt, mert a vízilabda csapatsport, de látszik a különbség, ha valaki az ilyen élményekből kimaradt. Csapatban dolgozni mindig egy kicsit előnyösebb, mert az ember az egyéni érdekeit a csapat vagy a beteg érdekei mögé tudja helyezni. A Gólyatábor jó bevezető a fiataloknak. Megkapják az információkat, amikre szükségük van, illetve a tanároktól megkapják azt az útravalót, amin elgondolkozhatnak.

Mit üzen az idén felvett gólyáknak?

Azok, akik felvételt nyertek a Semmelweis Egyetemre, a világ egyik legszebb hivatását választották, ráadásul a világ egyik legjobb orvos- és egészségügyi tudományi egyetemén szerezhetnek diplomát. Ezért azonban meg

kell dolgozni – az egyetemi tanulmányok a középiskolában megszokottól komolyabb, koncentráltabb tanulást, nagyobb elmélyülést igényelnek, hiszen az elsajátítandó tudásanyag is összehasonlíthatatlanul nagyobb. A kurrikulumreform azonban segít abban, hogy a gólyák, mint a jövő egészségügyben dolgozó szakemberei a szilárd és friss elméleti tudás birtokában a lehető leghamarabb szerezzenek tapasztalatot a napi betegellátásban, és érezhetően rövidüljön az az idő, ami után önállóan is megállják a helyüket a műtőben, a szakrendelőkben vagy a kórházakban, gyógyszerárakban, valamennyi egészségügyi szolgáltatás terén. Mindenképpen fontos, hogy az egészségügyi hivatás egy olyan feladat, amire fel kell készülni. Hogy a megszerzett tudás nemcsak önmagáért van, hanem azokért a betegekért, akiket gyógyítani fognak, hiszen így biztosítható, hogy a betegségük felismerésében késedelem ne érje őket. Ezért mindenképpen fel kell készülniük arra, hogy a későbbiekben az egyetemen maximálisan megszerezhető tudást kiegészítő, folyamatos, életen át tartó tanulás vár rájuk, ami viszont igen csak élvezetes. Ezek lesznek a főbb szempontok, a jelen fejlesztései pedig azt vetítik előre, hogy egy infrastrukturálisan megújult, megerősödött Semmelweis Egyetemen fejezik be a pályafutásukat.

Az orvos- és egészségügyi tudomány a világ egyik legdinamikusabban fejlődő tudományága, melynek ismeretanyaga két évente megduplázódik. Ezért egyetlen pillanatra sem állhatunk meg. Szinte naponta kell képeznünk magunkat, bővíteni tudásunkat, megőriznünk a tanulás sokszor gyötrelmesen megszerzett képességét. Ehhez kívánok nekik sok erőt, egészséget és azt, hogy szeressék, amit választottak.

A HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT KÖSZÖNTŐJE



A Semmelweis Egyetemhez fűződő első emlékeim a mai napig szívemhez közel állnak. A sikeres felvételtől szóló sms, az egyetemről érkező első levél, benne ezen Gólyahír előző kiadásával. A Gólyatábor, ahol az első egyetemi barátaimmal megismerkedhettem, akikkel azóta is együtt éljük meg az egyetemi élet rosszabb és jobb pillanatait.

Egyetemistának lenni igen nagy büszkeséggel jár, legfőképp Semmelweis Egyetem hallgatójának lenni. Arra hamar rájöttem, hogy ezen egyetem több mint egy intézmény, ahol meg kell jelennem minden nap. Az egyetem összes hallgatója és dolgozója ma már a kibővített családom része, egy nagy összetartó közösség, melynek előrehaladásáért mind, egyben én is sokat kívánok tenni - ezért léptem be és ezért dolgozom a Hallgatói Önkormányzatban sok más hallgató társunkkal együtt.

Szívből gratulálok minden frissen felvételt nyert Hallgatótársamnak! Büszkék lehettek magatokra, mivel az ország legkiválóbb egyetemén gyarapíthatjátok tovább tudásotokat, illetve biztosra mondhatom, hogy egy összetartó közösség tagjai lesztek. Semmelweisesnek lenni több, mint egy jogviszony kérdése. Semmelweisesnek lenni életvitel és életézés, melyet ha hozzám hasonlóan sikerül internalizálni mindannyiótoknak a

későbbiekben, ez elkísér az egyetem utáni években is.

A Hallgatói Önkormányzat elnökeként alázattal kívánok mindent megtenni azért, hogy a hallgatói élet még magasabb színvonalakat érjen el egyetemünkön - a Ti beilleszkedéseketek, az egyetemi életbe való becsatlakozás megkönnyítését kiemelt feladatunkként kezeljük. Folyamatosan készülünk minél színesebb programokkal melyek, reményeink szerint még közelebb hoznak az egyetemhez és az egyetemi élethez.

Nemsokára Ti is az egyetem polgárai lesztek, így bátorítalak titeket arra, hogy magabiztosan formáljatok véleményt az egyetemet és a többi hallgatót érintő kérdésekben. Ígérem, hogy igyekszem kötelességeimnek eleget tenni, és minél magasabb színvonalon képviselni érdekeiteket, véleményeiket az egyetem vezetése előtt. Dolgozunk együtt a jövő Semmelweis Egyetemének kialakításán.

Sikeres felvételekhez gratulálok, kívánok választott hivatásotokhoz sok szerencsét, kitartást, erőt és mindenekelőtt azt, hogy szeressétek azt, amit választottatok - ha ez teljesül, úgy egy örömmel és sikerrel teli út elején álltok most.

Tripolszky Bálint
a Hallgatói Önkormányzat elnöke

AZ INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT KÖSZÖNTŐJE

Kedves frissen felvett hallgatók,
azaz kedves Gólyáink!



Szeretnénk szívből gratulálni a sikeres érettségi vizsgákhoz és felvételihez! Még talán nem is sejtitek, de hamarosan elkezdődik életeteknek egy olyan szakasza, amiben rengeteg lesz a kihívás, a nehézség, de egyben ez lesz az egyik legszebb és legtartalmasabb időszakotok!

Mi, akik több éve vagyunk a Semmelweis Egyetem hallgatói, már tudjuk, amit ti még csak sejtettek, hogy rengeteg élmény, új ember, új barátság és számtalan lehetőség vár titeket! Bár az első lépések ijesztőek lehetnek, megéri bátran elindulni az úton, hiszen megannyi élmény vár rátok!

Az Instruktor Öntevékeny Csoport elnökeként többek között velem is találkozhattok majd a Gólyatáborban. Több száz instruktossal együtt készültünk arra egész nyáron, hogy ezek a napok nektek is legalább olyanok, de ha lehetséges, még jobbak legyenek, mint amilyenek anno nekünk voltak.

Megismerkedtek a jövőbeli csoporttársaitokkal, más karra felvett gólyákkal és az instruktoraikkal, akik segítenek nektek eligazodni az egyetem útvesztőjében és akik majd átsegítenek a kezdeti nehézségeken, csak úgy, ahogy anno minket és megannyi nemzedéket is az elmúlt, közel 50 évben.

Ha bármikor elbizonytalanodnátok keressétek őket bizalommal, bármikor szívesen osztják meg veletek élményeiket, tapasztalataikat, hozzájuk nyugodt szívvel fordulhattok segítségért.

A Gólyatábor és az egyetemi évek alatt pedig vegyetek részt minél több programon, a jobbnál jobb eseményeken, ragadjatok meg minden lehetőséget, hogy később büszkén tudjatok visszagondolni életetek legizgalmasabb éveire.

Kívánok nektek boldog, élményekben gazdag egyetemi éveket, és remélem találkozunk a Gólyatáborban!

Addig is pihenjétek, élvezzétek a nyarat!!

Kismarjai Kata
az Instruktor Öntevékeny Csoport elnöke



EGYETEMÜNK RÖVID TÖRTÉNETE

Egyetemünk története Mária Teréziának köszönhetően 1769. november 7-én vette kezdetét. Ezen időpontban az akkor Nagyszombati Egyetemnek nevezett intézményt egészítette ki orvosi karral. Az egyetem 1777-ben Budára, majd 1784-ben Pestre költözött.

1951. február 1-jétől a Pesti Tudományegyetem Orvostudományi Kara mint önálló Budapesti Orvostudományi Egyetem működött. A Semmelweis nevet, amely alapján mindannyian ismer-

jük ma is, 1969-ben, az alapításának 200. évfordulóján vette fel egyetemünk, az anyák megmentője, Semmelweis Ignác Fülöp után.

Egyetemünk az elmúlt időszakban ünnepelte 250. jubileumi évét, mellyel Magyarország legrégebbi, ma is működő orvospképző intézménye. A jubileum ünneplésével nem csak Semmelweis Ignác örökségét ünnepeltük, hanem előre is tekinttünk az egyetem, és az előttünk, Egyetemi Polgárok előtt álló tartalmas, értékes évekre.

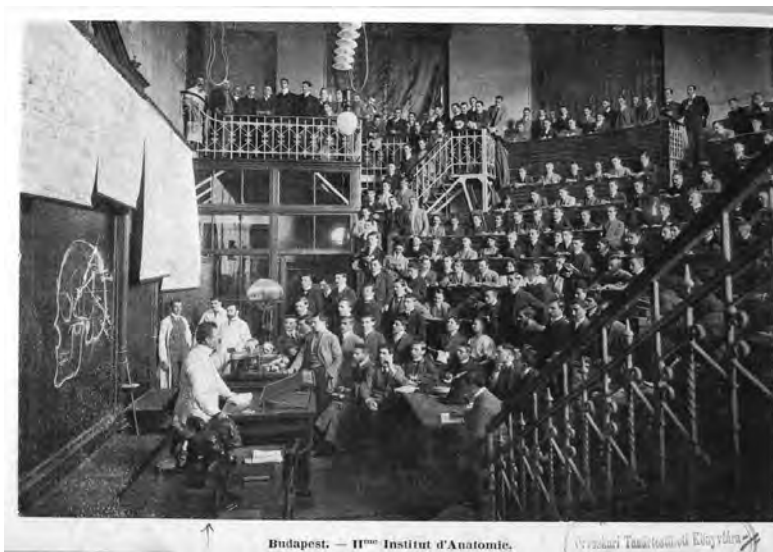


A Semmelweis Egyetem munkatársai és hallgatói a jelen magyar oktatás, kutatás, innováció, valamint egészségügyi ellátás zászlóshajói. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a kiemelkedő szerepvállalás és helytállás, melyet a COVID-19 pandémia elleni harcban tanúsított minden Semmelweis Polgár.

„Egyetemünk törekszik a normálhoz közeli működés megtartása mellett a folyamatosság fenntartására az oktatás és betegellátás területén. Ezen felül komoly vezető szerepet vállal a COVID-19-cel fertőzött betegek ellátásában és a szűrésben, továbbá egyetemünk kutatói több fronton harcolnak a vírussal és következményeivel: diagnosztikai és terápiás eljárások és eszközök kifejlesztésével” – hangsúlyozta prof. dr. Merkely Béla Rector Úr.

(idézet innen:

<https://semmelweis.hu/hirek/2020/11/16/dr-merkely-bela-online-eloadason-beszelt-a-semmelweis-egyetem-szerepe-rol-a-jarvany-ellen-vivott-harcban/>)



SEMMELWEIS EGYETEM A WEB-EN (ONLINE KISOKOS)



Talán senkinek sem mondunk újat azzal, hogy az egyetemi élet nélkülözhetetlen részét képezi az internet. Események, hiteles információk és megbízható tananyagok tömkelegéhez nyerhettek hozzáférést, ha a megfelelő oldalakat követitek a különböző platformokon. Összegyűjtöttük nektek a szerintünk legfontosabb, illetve leghasznosabb egyetemi oldalakat, ahol mindent megtaláltok, amire szükségetek lehet tanulmányaitok során!



semmelweis.hu

Egyetemünk hivatalos honlapjáról pár kattintással eljuthattok saját karotok és annak intézeteinek honlapjaihoz. Ezen az oldalon lényegében minden átfogó információt megtalálhattok az egyetemről, de emellett itt a válasz számos kérdésetekre, legyen az oktatással, kutatással, betegellátással vagy az aktuális hírekkel kapcsolatos.



facebook.com/semmelweisegyetem

Az egyetem hivatalos Facebook oldalán találkozhattok az egyetemünkkel kapcsolatos legfrissebb hírekkel. Lájkoljátok be az oldalt, hogy mindig képen legyetek az Semmelweis Egyetemet érintő aktualitásokkal!



youtube.com/user/semmelweisuniversity

Egyetemünk fent van a Youtube-on is. Ide ismeretterjesztő videók, animációs rövidfilmek és oktatóanyagok is fel szoktak kerülni. Iratkozzatok fel, és legyetek mindig naprakészek!



instagram.com/semmelweis_egyetem

Egy kevésbé kötött formája a hírszerzésnek az Instagram. Itt leginkább érdekességeket találtok az egyetemi élettel kapcsolatban, de a legfontosabb felhívások, közlendő információk ide is kikerülnek.

semmelweis.hu/alumni

Bár elérhető az egyetemi honlapról, de mindenképp megérdemli, hogy a felsorolásunk része legyen a Semmelweis Alumni. Szolgáltatásaikkal, rendezvényeikkel, kommunikációs felületeikkel erősítik a jelenlegi és volt hallgatók kötődését az Egyetemhez. Őket is megtaláljátok Instagramon, érdemes követni munkásságukat.



semmelweis.hu/hok

A Hallgatói Önkormányzat weboldalára számos alkalommal lesz okotok látogatni, mivel itt találtok meg minden útmutatót és okosítót, amelyre szükségetek lesz például a szociális ösztöndíj vagy a kollégiumi pályázat folytatásával kapcsolatban. Emellett ezen a felületen is elérhettek bennünket bármilyen kérdéssel, észrevétellel.



facebook.com/studentsofsemmelweis

A Semmelweis Egyetem Hallgatói Önkormányzatának hivatalos Facebook oldalán naponta frissülő tartalmakkal fogtok találkozni, amely a hallgatósággal, vagy a HÖK működésével kapcsolatos híreket, változásokat, eseményeket jelent. Ugyanitt a Messengeren keresztül is fel tudjátok velünk venni a kapcsolatot.



instagram.com/studentsofsemmelweis

Az Instagram oldalunkon időről időre fotókkal és videókkal számolunk be egyetemünk legfontosabb eseményeiről. Továbbá minden hírről, eseményről, fejleményről, határidőről sztorikban is értesítünk benneteket.



facebook.com/balint.tripolszky

A Hallgatói Önkormányzat elnökének blogja, melyen a háttértárgyalásokról, a hallgatói élet kulisszatitkairól tájékozódhattok.



tiktok.com/@studentsofsemmelweis

A HÖK legközvetlenebb, leglazább felülete.



iocs.hu

Az Instruktor Öntevékeny Csoport fontos szerepet fog betölteni egyetemi pályafutásotok kezdetén. Lessetek bele az instruktorok mindennapjaiba, nyerjétek betekintést tevékenységükbe. Ismerd meg milyen életézés az IÖCS tagjának lenni!



facebook.com/instruktorok

Ez az Instruktor Öntevékeny Csoport hivatalos Facebook oldala. Sok fontos dátumot és eseményt is megtaláltok itt, legyen az a Semmelweis Gólyabál, a Nemzetközi Karnevál vagy az Instruktorokképzés.



instagram.com/iocs_official

Természetesen az IÖCS is fent van az Instagramon. Képekkel és videókkal mutatják be, hogy mit is jelent instruktornak lenni! Kövesd be és láss csodát!

+ 1

Minden kar minden évfolyamának vannak zárt Facebook-csoportjai, amiben már magatok is bent lesztek mire ezeket a sorokat olvassátok. Ezen a platformon nemcsak információkat kaptok, hanem egymásnak is tudtok segíteni, továbbá időnként a Hallgatói Önkormányzat is ezen a felületen fogja veletek felvenni a kapcsolatot.



Ezek a linkek elengedhetetlen részei lesznek egyetemi éveiteknek. Tudjuk, hogy feltaláljátok magatokat, és jó egyetemistaként, kezetekbe véve az irányítást felfedezitek majd a Semmelweis Egyetem minden titkát az online világban is.



AZ EGYETEMI KAROK BEMUTATÁSA



ÁOK – Általános Orvostudományi Kar Dékán | Dr. Kellermayer Miklós

Az Általános Orvostudományi Kar a Semmelweis Egyetem legnagyobb kara, ahol összesen csaknem négyezren tanulnak magyar, angol és német nyelven. A hatalmas hallgatói létszám miatt az ÁOK-n minden újonnan induló évfolyamot, így a Tiéteket is kisebb csoportokra, ún. betűkre osztanak fel A-tól H-ig. A betűkön belül számokkal jelölt alcsoportokat is kijelölnek (pl. E → E1 + E2 + E3...stb.), amely a „szűkebb családokat” fogja jelenteni.

A karon ún. moduláris jellegű oktatás zajlik, s ennek megfelelően három modulra osztható fel a hatéves képzési időszak. Ezen három modul időrendi sorban: elméleti modul (első és második évfolyam), preklinikai modul (harmadik évfolyam) és klinikai modul (negyedik, ötödik és hatodik évfolyam).

Az elméleti modul javarészt az egyetemi élethez való hozzászokásról és a néha végeláthatatlannak tűnő, a későbbi éveket megalapozó tananyag elsajátításáról szól. Itt fogjátok megtanulni, hogy hogyan néz ki és hogyan működik az egészséges emberi test és az első boncolási élményben is itt lesz részetek, ugyanakkor az első év végén már a betegellátásban is részt vesztek a nyári ápolástani gyakorlat keretei között, ahol számos hasznos, életre szóló gyakorlati praktikát sajátíthattok el.

A preklinikai modulban, azaz a harmadévben a már megtanult egészséges emberi szervezetre építitek rá annak kóros elváltozásait. Ebben az évben tanuljátok meg a betegségek gyógyszeres kezelésének alapjait is. A harmadévet követő nyáron a belgyógyászat nyári gyakorlat keretei között lesz lehetőségetek a megszerzett elméleti tudást a klinikai praktikumba ültetni. A klinikai modul merőben más lesz, mint

az előző kettő, ugyanis napjaitok nagy részét a betegágy mellett fogjátok tölteni valamelyik egyetemi klinikán. Ezen modul a gyakorló orvosi kompetenciák elsajátítására ad majd lehetőséget. A felépítése is meg fog változni a rendszernek, hiszen ekkor a tárgyakat már blokkosítva tanuljátok majd, azaz csak egy adott tantárgy előadásain és gyakorlatain fogtok részt venni egy turnusban, melynek a végén fogjátok letenni a vizsgát. Ezt követően a csoportnak megfelelő, következő klinikai tárgy következik, végigvezetve benneteket így a klinikai orvostudományon. A negyedévet követően kerül sor a sebészet nyári gyakorlatra, amely lényegében az utolsó nyári gyakorlat az egyetemi képzésen belül. A hatodév annyiban tér el a klinikai modul két másik évétől, hogy ekkor már csak gyakorlati blokkokon vesztek majd részt, melyek végén szigorlatokkal zárjátok tanulmányaitokat, s ezt követően pedig az államvizsgával léptek tovább választott hivatásotok útján.

FOK - Fogorvostudományi Kar Dékán | Dr. Gerber Gábor

A Fogorvostudományi Karra minden évben jellemzően 80-100 fő nyer felvételt, ennek köszönhetően elég családias a hangulat az évfolyamokon. Általában 6 tanulmányi csoportot hoznak létre, ezek



be osztanak majd be Titeket már a golya-
tábor előtt.

A tanulmányi ügyeitek intézésében a Dé-
káni Hivatal munkatársai lesznek segítsé-
getekre. A Dékáni Hivatalt az Üllői út 26.
szám alatt a földszinten találjátok, a honla-
pon, illetve a helyszínen tájékozódhattok
arról, hogy ki az aktuális évfolyamotok
ügyintézője.

Karunkon moduláris oktatási forma zaj-
lik, az ötéves képzés alatt három modul-
t fogtok teljesíteni. Ez időrendi sorrendben:
elméleti modul, ami az első-, és má-
sodévet foglalja magába, majd a harm-
adévat a preklinikai modul időszaka, és végül
a negyed-, és ötödévet a klinikai modul.

Az elméleti modul az orvostudomány
alapjainak elsajátításáról szól olyan alap-
ozó tárgyakkal, mint például az anatómia,
biofizika, élettan, de közben már első év-
től akadnak alapozó gyakorlati tárgyak,
amik kis kikapcsolódást jelentenek az el-
méleti tananyag mellett.

Belekóstolhattok a fűróvezetés techni-
kájába és fantom fejeken gyakorolhattok
beavatkozásokat. Az első év után, nyáron
az asszisztensi-, és odontotechnológiai
gyakorlat során megtanulhatjátok a he-
lyes asszisztálást, hogy később segíthes-
sétek egymás munkáját, megtapasztal-
hatjátok milyen a szék mellett dolgozni
és megismerkedhettek több fogtechnikai
munkafolyamattal is.

A preklinikai modul során, harmadéven
már hús-vér páciensekkel is dolgozhat-
tok, de még bőven lesznek elméleti tár-
gyaitok is.

A klinikai modulban is akadnak még ki-
zárólag elméleti tárgyak, de az idő nagy
részében már csak különböző gyakorla-
tokon fogtok részt venni, és a fogászat
minden szakterületébe beleláthattok
majd.

GYTK - GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR

Dékán | Dr. Antal István

A Gyógyszerésztudományi Kar képzésé-
re minden évben körülbelül 150 jelent-
kezőt vesznek fel. A gyakorlati óráitokat
8 csoportba osztva fogjátok eltölteni,
amelyekbe egyenként körülbelül 20-an
kerülhetnek be. Másodévtől két csoport
megszűnik, de azoknak a hallgatóknak
sem szabad szomorkodniuk akik ide tar-
toztok, mivel egyénileg vagy akár csapa-
tostul is választhatnak, melyik csoport
tagjaként szeretnék folytatni. A gyógy-
szerészképzés osztatlan és öt évig tart.
Az első szemeszterben főleg alapozó
tárgyaitok lesznek, mint például az ál-
talanos és szervetlen kémia, biofizika,
biológia és matematika. Az első óráitok
a „bevezetés a gyógyszerészeti tanulmá-
nyok” nevű tárgy keretein belül lesznek,
itt sok hasznos információt hallhattok
majd az egyetemi életről. A gyógyszer-
észképzés bázisát a Hógyes Tömb adja,
ezen kívül a NET-ben, az EOK-ban és az
ELTE-n is lesznek óráitok. Az első félévtől
kezdődően a laboratórium gyakorlataitok
is elkezdődnek. A másodéves vizsgáktól
kezdve szakmai gyakorlatot kell teljesíte-
netek, amelynek egy részét közforgalmú
patikákban kell töltenetek, de kiegészít-
ésként választható klinikai gyógyszerár,
akár különböző gyógyszergyárak, cégek,



kutatóhelyek is. Harmadévtől kezdődően már több olyan tantárgyatok is lesz, amely közelebbi rálátást ad magára a gyógyszerészi hivatásra; hogy néhányat említsünk a teljesség igénye nélkül: gyógyszerkémia és analízis, gyógyszer-technológia, illetve a növénytan tantárgy is itt kerül bevezetésre. Ekkor kezdődik el a „gyógyszerhatástan és toxikológia” is, amely aztán a teljes negyedévet is végigkíséri. Az utolsó év, és főleg az utolsó félév már csak a záróvizsgálathoz szükséges gyakorlatok elvégzéséről, a diplomamunka elkészítéséről, annak védéséről, és nem utolsósorban az államvizsgáról szól. Viszont megéri végigküzdeni az éveket, mivel végzett gyógyszerészként sok lehetőség tárul majd elétek, és számos szakképzés közül választhatok, vagy akár tovább is képezhetitek magatokat különböző tanfolyamokon, szakgyógyszerészi képzés keretein belül, vagy a Doktori Iskolában.

ETK – Egészségtudományi Kar **Dékán | Bednárkiné dr. Dörnyei Gabriella**

A Semmelweis Egyetem második legnagyobb kara az ETK, ahol több mint 3000 hallgató folytatja tanulmányait magyar és angol nyelven. Az egészségtudományok széles kínálata lévén, karunk sokszínűsége roppant egyedülálló az egyetemen. Számos szakon és megannyi képzési formában bővíthetik ismereteiket a karra jelentkezett érdeklődők. Az alapképzéseken felül mesterképzések, szakképzések, szakirányú továbbképzések, szakmacsoportos továbbképzések és PhD képzések szolgálnak kielégíteni a tanulás és fejlődés lehetőségének vágyát a hallgatókban. A Vas utcai és Erkel utcai épület ad otthont az egészségtudományi képzésben részt vevő hallgatók számára, igényes környezettel és korszerű eszközökkel.

Tanulmányaitok megkezdésekor érdeemes minél előbb egy fehér köpenyt beszerezni mivel nélkülözhetetlen szükségszerű lesz rá a gyakorlati óráitokon. Az adott szakirány (például: gyógytornász) minden hallgatója együtt vesz részt az elméleti előadásokon viszont a gyakorlati órákon kisebb csoportokra, úgynevezett “tankörökbe” osztva sajátíthatjátok el a szükséges tudást. A Neptun-rendszerben megtaláljátok majd sok fontos információt, például, hogy melyik tankörnek mikor, hol és melyik oktatóval van órája.

A karon az oktatás valamennyi szakirányon az első és második évben az alapozó tárgyakkal kezdődik, úgy mint az anatómia, élettan, alkalmazott biológia, egészségügyi tudományi alapismeretek. Az alapképzés második felében kerül sor a szakirány specifikus tárgyak anyagának és tudásának megismerésére, elsajátítására. Az első félévben kisebb eltérésekkel, de nagyon hasonló tantárgyakat vesznek fel a hallgatók, melyeket összefoglalva „alapozó egészségtudományi tárgyakkal” hívunk és amelyek biztos alapot adnak ahhoz, hogy az évek előrehaladtával megfelelő szakemberré váljatok a választott szakmán belül. Második félévtől már egyre több szakirány specifikus tárgyra számíthatok és belemerülhetek a választott hivatás szépségeibe és sajátos varázslatos kihívásaiba is.

A Vas utcai épületben a szülésznők, ápolók, védőnők és mentőtisztek számára korszerű és jól felszerelt szimulációs eszközök, a gyógytornászok számára eszközzel gazdag tornatermek és gyakorló termek állnak rendelkezésre a gyakorlatok során. A dietetikus hallgatók a tankönyvében sajátítják el a táplálkozástudomány elengedhetetlen fortélyait. A mentőtisztek az Erkel utcai épületben is rendszeresen vesznek részt gyakorlati órákon.

A Tanulmányi Osztály a Vas utcai épületbe belépve rögtön balra található, az aula tágas folyosóján. Minden szakirány saját tanulmányi ügyintézőhöz lesz beosztva, akiket bátran kereshettek tanulmányi kérdéseitekkel. Az oktatók által összeállított kötelező és ajánlott irodalmakat az épület alagsorában a jegyzetboltban tudjátok megvásárolni.

EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR

Dékan | Dr. Szócska Miklós

Egyetemünk egyik „legfiatalabb” kara, mely három intézet szoros szimbiózisában működik. Az Egészségügyi Menedzserképző Központ, a Mentálhigiéné Intézet és a Digitális Egészségtudományi Intézet, melyek a fentebb említett egységhez tartoznak.

Az Egészségügyi Közzolgálati Kar irányultsága alatt egyaránt érthetünk természettudományi és társadalomtudományi orientációt is. Ezen felül a hallgatók az alapképzés során megismerkednek az orvostudomány, az informatika szakterületeivel, amik ki egészülnek, szaknyelvi, jogi, etikai, menedzsment, pénzügyi, közgazdasági ismeretekkel is.

A kart sokrétűség jellemzi, ami erőteljesen megmutatkozik az oktatásban. Az óraadók között a Semmelweis Egyetem oktatóin kívül megtalálhatók az Óbudai Egyetem és a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem jeles szakemberei is. Ez a felállás a precíz és biztos tudás elsajátításához tökéletes alap.

Az egészségügyi szervező alapképzés hét féléves. Eleinte a gyakorlati órák két csoportban folynak, míg az elméleti órák „blokkosítva” összevon-

va zajlanak. Az első két félévben a stabil informatikai és orvosi alaptudás megszerzése a cél, míg a későbbiekben az informatika egészségügyi vonatkozásaira és alkalmazásaira helyeződik nagyobb hangsúly, folyamatos gazdaságtani, menedzsment és matematikai ismeretekkel kiegészülve. Az évek során mindenki ugyan azokat a tárgyakat tanulja, függetlenül attól, hogy diploma után az egészségügy mely területén szeretne elhelyezkedni.

Az EKK oktatói általában szakmájukban dolgozó szakemberek, így könnyebben, hitelesebben tudják a hallgatóknak a naprakész és életszerű tudásanyagot átadni.

Fontos célja a Karnak, hogy mindenki a legmagasabb színvonalú képzést kapja egyetemi éveit során.

A hatodik szemeszterben egy rövidebb, a hetedikben pedig egy hosszabb szakmai gyakorlat van a tervben, amely során egészségügyi szolgáltató intézménybe vagy kórházba is elmehettek majd.

Az alapképzés után lehetőség van mesterképzésre jelentkezni, akár a karon, akár másik egyetemen, így rengeteg opció van a továbbtanulásra egészségügyi és egyéb területeken egyaránt.

PAK - PETŐ ANDRÁS KAR

Dékan | Dr. Tenk Miklósné dr. Zsebe Andrea

A Pető András Kar 2017. augusztus 1. óta a Semmelweis Egyetem része, azelőtt Pető András Főiskola-ként működött. A Pető Intézetben a Pető-módszerként is ismert világhí-

rű konduktív pedagógiai szemlélet szerint zajlik a munka és az oktatás, amelyet majd személyesen is látni fogtok a gyakorlat során, és a nyolc félév alatt bőven lesz időtök ezt el is sajátítani. A konduktív pedagógia célja az, hogy a központi idegrendszeri sérült személyeket alkalmassá tegyük olyan szintű önellátásra, amilyenre a saját képességeik és motivációjuk lehetőséget adnak. A központi idegrendszer sérülésének összetettsége miatt a pszichológia, a filozófia és a társadalomtudományok bizonyos részeiről is tanultok majd. Ezeken kívül nem maradnak el az orvosbiológiai tárgyak sem, mint a funkcionális anatómia, ortopédia vagy neuroanatómia és a neurorehabilitáció. Három fontos szigorlat vár rátok majd a négy év során, pedagógiai-pszichológiai, konduktív nevelés és neurológiai tantárgyakból. A képzés különlegessége a gyakorlatorientáltság, ami már az első szemesztertől kezdve a mindennapjaitok része lesz. Pontosabban mondván, minden második heti mindennapjaitok része, hiszen az 'A' és 'B' hetek váltogatják majd egymást, elméleti és gyakorlati hetenként. Az első évben lehetőségetek lesz a Villányi úton található Konduktív Gyakorló

Iskolában és a Kút völgyi úton található Pető Intézet Óvodájában, mint két fő gyakorlóléhen tölteni a szakmai gyakorlatotokat. Az első év végén kerül sor a specializációválasztásra. A konduktor alapképzés mellett óvodai, iskolai és pedagógiai rehabilitáció specializáció közül választhattok. A második évfolyamtól kezdődően már a választott specializációnak megfelelő differenciált tananyagot is tanuljátok. Elsőévesként minden évfolyam kisebb csoportokra oszlik, mely nem változik a négy év során. A csoportok I/1, I/2, I/3, I/4 tankörökre tagolódnak az oktatási heteken, melyekben 20-30 fő kerül egy csoportba. A gyakorló területeken az intézményeknek megfelelően más csoportbontásban vesztek részt a gyakorlati képzésben. Ezek többnyire 8-10 fős csoportok. Harmadévben betekintést nyerhettek a Konduktív Pedagógiai Központ életkorspecifikus gyakorló intézményeibe is, valamint az is bepillanthat a felnőtt rehabilitációba és a korai fejlesztésbe, aki nem a pedagógiai rehabilitáció specializációt választotta. A nyolc szemeszter alatt az elméleti és a gyakorlati képzés egymásra épül, folyamatosan gyarapítva ismereteiteket.



TANULMÁNYI OSZTÁLYOK

ÜGYINTÉZÉS

A tanulmányaitokkal kapcsolatos hivatalos ügyintézés a leg-több karon a Dékáni Hivatal, az ETK-n a Tanulmányi Osztály és a Hallgatói Információs Iroda, a PAK-on pedig a Tanulmányi és Hallgatói Központ végzi. El-érhetőségüket és nyitvatartásu-kat az egyetem honlapján és itt, a Gólyahírben is megtaláljátok. Ha tájékoztatásra vagy segít-ségre van szükségetek tanulmá-nyi ügyekben, szintén hozzájuk fordulhattok első körben email- ben, telefonon és személyesen. A Neptun zavaros vizeire evezni a honlapon a Neptun fül alatt, a Hallgatói belépésen keresztül lehet. A Neptunba egyéni azo- nosítókoddal és jelszavatokkal tudtok belépni, amiket az egye-temtől kaptok. A Neptun-rend- szer a tanulmányi ügyintézés alapvető eszköze, itt történik többek között a tárgy- és vizs- gafelvétel, de itt követhetitek a krediteiteket, szakmai gyakor- lataitokat és ösztöndíjaitokat is. A használattal kapcsolatos kez- deti nehézségek leküzdésében instruktoraik segítenek Nek- tek a beiratkozáskor, és további hasznos tippekkel is ellátnak.

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Száfíán-Bella Anita**

Első évfolyam ügyintézője: **Simoné Sárközi Valéria**
Telefonszám: +36-1-159-1500 / 56594 mellék
E-mail: sarkozi.valeria@med.semmelweis-univ.hu
Cím: 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. I. emelet E15.

Ügyfélfogadás:

hétfő: 9.00 – 12.00 óráig
kedd: az ügyfélfogadás szünetel
szerda: 13.00 – 15.00 óráig
csütörtök: 13.00 – 16.00 óráig
péntek: 09.00 – 12.00 óráig

FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Gecse Veronika**

Elsőévesek ügyintézője: **Teplán-Gál Orsolya**
Telefonszám: +36-1-459-1500/5538 mellék
E-mail: teplan-gal.orsolya@dent.semmelweis-univ.hu
Cím: 1085 Budapest, Üllői út 26., fsz. 10.

Ügyfélfogadás:

hétfő: 12:30 – 15:30
kedd: 09:00 – 12:00
szerda: 12:30 – 1 – 5:30
csütörtök: 09:00 – 12:00
péntek: nincs ügyfélfogadás

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR

Dékáni Hivatal:

E-mail: dekani.hivatal@se-etk.hu
Hivatalvezető: Kakuk Marianna
E-mail: kakuk.m@se-etk.hu
Telefonszám: +36-1-486-5910

Tanulmányi Osztály:

E-mail: to@se-etk.hu
osztályvezető: Biró Beatrix
email: biro.beatrix@se-etk.hu
telefon: +36 1 48-65945
Cím: 1088 Budapest, Vas u. 17. fsz. 1-6.

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 9:00 – 11:45
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 14:00 – 15:45
Csütörtök: 14:00 – 15:45
Péntek: 9:00 – 11:45

Hallgatói Információs Iroda

Irodavezető: Árvai Zsanett
E-mail: arvai.zsanett@se-etk.hu
Telefonszám: +36-1-486-5940
Cím: 1088 Budapest, Vas u. 17. fsz. 5.

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 8:00 – 12:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 14:00 – 16:00
Csütörtök: 8:00 – 12:00, 14:00 – 16:00
Péntek: 8:00 – 12:00

Elsőévesek ügyintézői:

ápoló szakirány:	Németh Eszter	Telefonszám:	+36-1-486-5943
dietetikus szakirány:	Németh Eszter	Telefonszám:	+36-1-486-5943
gyógytornász szakirány:	Bánki Andrea	Telefonszám:	+36-1-486-5948
hang-, beszéd-és nyelésterapeuta szakirány:	Kovács Nóra	Telefonszám:	+36-1- 486-5935
mentőtiszt szakirány:	Kovács Nóra	Telefonszám:	+36-1- 486-5935
népegészségügyi ellenőr szakirány:	Búzás Andrea	Telefonszám:	+36-1-486-5947
szülésznő szakirány:	Nágel Józsefné	Telefonszám:	+36-1- 486-5930
védőnő szakirány:	Venyigei Katalin	Telefonszám:	+36-1-486-5944

PETŐ ANDRÁS KAR – THKK

Osztályvezető: Dr. Balogh Emese Celesztza

Telefon: +36-1- 224-1556
E-mail: balogh.emese_celesztza@semmelweis-univ.hu

Ügyintéző: Balogh István Lászlóné

Telefon: +36-1- 224-1557
E-mail: balogh.istvan_laszlone@semmelweis-univ.hu

Ügyintéző: Kovács Hajnalka

Telefon: +36 20 666 244 6/ 62446
E-mail: kovacs.hajnalka2@semmelweis-univ.hu

GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: **Dr. Kocsis Erika**

Telefon: +36-1-266-0449
E-mail: dhivatal@pharma.semmelweis-univ.hu
Cím: 1085 Budapest, VIII. Üllői út 26. földszint 16.

Tanulmányi csoport:

Csoportvezető: **Vajvodáné Péntes Eszter**
Telefon: +36-1-459-1500/55323
E-mail: penzes.eszter@pharma.semmelweis-univ.hu

Ügyfélfogadás:

hétfő, kedd, csütörtök: 13.00 – 15.00 óráig
szerda: 10.00 – 13.30 óráig
péntek: 9.00 – 12.00 óráig

EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR

Dékáni Hivatal:

Ügyintéző: **Szandányi Beatrix**
Telefonszám: +36-20-825-8380
Cím: 1091 Budapest, Üllői út 25.
E-mail: dekani@ekk.sote.hu

Digitális Egészségtudományi Intézet

Tanulmányi ügyintéző: **Gyurkovics Zoltánné**
Telefonszám: +3620/663-2338
E-mail: titkarsag.dei@semmelweis-univ.hu
Cím: 1094 Budapest, Ferenc tér 15. 2. emelet

Ügyfélfogadás:

hétfő: 11:00-13:00 óráig
csütörtök: 13:00-15:00 óráig
péntek: 9:00-11:00 óráig

Egészségügyi Menedzserképző Központ

MSC képzés / Szakirányú to-
vábbképzések:

**Nebehaj Orsolya, Filingner-Sipos Csilla,
Horkai Viktória:** horkai.viktoria@emk.semmelweis.hu
+36 1 488 7606,
E-mail: info@emk.sote.hu; nebehaj.orsolya@emk.semmelweis.hu; sipos.csilla@emk.semmelweis.hu;
Cím: 1125 Budapest, Kútvölgyi út 2.
csak levelező munkarend

Mentálhigiéné Intézet:
MA képzések / szakirányú

továbbképzések:

Nagy Márta, Gasparikné Csatári Anikó
+36 1 - 459-1500/56527
E-mail: mental-tanulmanyi@public.semmelweis-univ.hu
(a tárgyban kérjük minden esetben feltüntetni a szak rövidített megnevezését is)

Cím: 1089 Budapest, Nagyváradi tér 4.



TANULMÁNYI KISOKOS

hogyszerűbben induljon az év



Az egyetemi oktatás sok aspektusban különbözik attól, amit a középiskolában megszoktál. A következőkben segítünk eligazodni a különböző furcsa fogalmak, bonyolultnak tűnő ügyintézés között. A legfontosabb kötelességek mellett a jogaidról is olvashatsz. További kérdés, vagy speciális probléma esetén a Hallgatói Önkormányzat képviselői mindig rendelkezésedre állnak!

Az egyetemen az oktatási egységeket a félévek jelentik. A félév szorgalmi időszakból és vizsgaidőszakból áll. Az alább ismertetetteket részletesen és még sok fontos kérdésre a választ a Tanulmányi és Vizsgaszabályzatban találjátok. Elsőre kicsit hosszúnak és száraznak tűnhet, de érdemes átlapozni, hogy amikor szükséges lesz könnyen megtaláld a tudnivalókat.

A szorgalmi időszak 14 oktatási hétből áll. Ez idő alatt a gyakorlatokon, előadásokon, szemináriumokon lehetőség nyílik az adott tananyag elsajátítására. Természetesen ez idő alatt is lehetnek számonkérések, hol szóbeli, hol írásbeli formában, melyeken minden esetben (akár pótlólag is) kötelező megjelenni.

Az előadások többségén az egész évfolyam egyszerre van jelen és 1-1,5 órán keresztül hallgatjátok az előadót, aki egy bizonyos téma elméleti anyagát mutatja be.

A szemináriumok kisebb csoportokban zajlanak. Ezek során lehetőség van az előadáson hallottak kiegészítésére, megértésére, kérdések feltételére és együtt gondolkodásra.

A gyakorlatok, ahogy a nevük is mutatja a tanult alkalmazását helyezik a középpontba. Anatómián a boncteremben tanultok, biokémián a laborban műszerhasználatot gyakoroltok.

AZ EGYETEMI ÉLET „ALAPFOGALMAI”:

1. AZ ALÁÍRÁS:

Az egyetemen azt jelenti, hogy az adott tárgyból a szorgalmi időszak alatt minden követelményt teljesítettél, így vizsgára mehetsz, ahol a tudásodról majd számot kell adnod.

2. A HIÁNYZÁS:

A legfontosabb félévközi követelmény, hogy a gyakorlatokon és szemináriumokon, az elvárnak megfelelő számú alkalommal megjelenj. A hiányzásaid számát mindig tartsd fejből! Ha túllépted a megengedett hiányzási lehetőségek számát, akkor az adott gyakorlati órát/ szemináriumot pótolnod kell! Ha ezt

nem teszed meg, a félévi aláírást megtagadják Tőled és nem vizsgázhatsz az adott tantárgyból. Az ÁOK, FOK, GYTK karokon az előadásokon való részvétel nem kötelező, viszont a gyakorlatok és szemináriumok legalább 75%-án ott kell lenned. Minden esetben figyelj az intézet tájékoztatóira az első héten a speciális tudnivalókkal illetve az esetleges pótlási lehetőségekkel kapcsolatban.

3. A DEMÓ:

A számonkéréseket a Semmelweisén demonstrációnak („demó”) nevezzük, a többi egyetemen ezt „ZH” -nak is szokták hívni. Ezek formája az adott tárgytól függően lehet szóbeli, írásbeli, illetve számítógépes teszt. A hangsúlyosabb tantárgyak (pl. Anatómia) demonstrációira erősen ajánlott készülni, mivel sok

esetben a tananyag hatalmas terjedelmű és nehezen elsajátítható. Ha ezt a tanácsot megfogadod, és hétről hétre rendszeresen készülsz, esetleg nem maxold ki a hiányzásaidat jelentős előnyökkel vághatsz neki a vizsgaidőszaknak.

4. A CSOPORT:

A gólyatáborban az évfolyamot kisebb egységekre, csoportokra osztjuk, a kiscsoportos oktatás során a csoportod tagjaival együtt fogsz járni egy oktató gyakorlataira. Ez a csoportbeosztás fog segíteni a tárgyfelvétel során is, hiszen ha a minden kötelező tárgyból a csoportodnak megfelelően veszed fel a gyakorlatodat nem fordulhat elő, hogy átfedések miatt valamilyen tárgyat nem tudsz felvenni.

5. A VIZSGAIDŐSZAK:

Általában 7 hét hosszúságú és a szorgalmi időszak után kezdődik. Ez idő alatt nem kell járnod se előadásokra, se gyakorlatokra. Ellenben a Neptunban kiválasztott időpontokban el kell menned a vizsgákra. Ennek típusa szintén lehet írásbeli, szóbeli vagy ezek kombinációja.

Egy vizsgaidőszakon belül egy tárgyból 3 alkalommal mehetsz vizsgázni. Tanévenként egyszer lehet kérvényezni negyedik vizsgaalkalmat.

- Az első két vizsga ingyenes, a 3. illetve 4. vizsga alkalom előtt már fizetni kell.

- Egy vizsgaidőszakon belül az adott tárgyból javítóvizsgát is tehetsz, de természetesen a már korábban megszerzett jegyeden ronthatasz is...

- Ha nem jelentél meg a vizsgán, akkor érdemjegyet nem kapsz, a hiányzást orvosi igazolással alá tudod támasztani (3 munkanapon belül). Amennyiben ezt nem teszed meg, az adott tárgyból a vizsgalehetőségek számát csökkented

és a Térítési és Juttatási Szabályzatban meghatározott összeg megfizetésére köteles leszel.

- Ha egy tárgyból megbuktál a vizsgán, akkor a következő vizsgád ebből a tárgyból minimum 24 órával később lehet, magyarul 1 nappal később tudsz elmenni újra.

- A szóbeli vizsgákra a Neptunból letölthető „teljesítési lapot” viheted magaddal, mellyel később, ha gond adódna (rossz jegyet írnak be a Neptunba) igazolhatod a vizsgádat.

- Sok tárgyból lehetőség van megajánlott jegy vagy vizsgakedvezmény szerzésére a félévközi kimagasló teljesítményed (például jó demó átlag vagy tanulmányi versenyen elért magas pont) alapján. Ebben az esetben vagy könnyített vizsgát tehetsz, vagy akár a teljes vizsga alól is mentesülhetsz.

- Ha egy tárgy nem sikerül, akkor a ráépülő tárgyakat a következő félévben nem lehet felvenni. A tárgy pótlására lehetőséged van minden félévben az adott tárgyat a Neptun-rendszerben „CV” kurzus formájában felvenni, ami azt jelenti, hogy a következő félévben CSAK vizsgát kell tenned belőle, a gyakorlatokra nem kell újra bejárnod.

- A vizsgák során kiírt „Kollokvium” és „Szigorlat” abból a szempontból fontos, hogy csak a szigorlatok (több féléves tantárgy záró értékelése) és a kiemelt kollokviumok számítanak bele a diplomaátlagba.

6. A KREDIT RENDSZER:

A kredit az egyes tantárgyakhoz, tantervi egységekhez rendelt tanulmányi pont. A tantárgyak sikeres teljesítése esetén - tehát ha legalább 2-es (elégséges) jegyet sikerült szerezni belőle -, megkapod a tárgyhoz rendelt kreditpontot. Egy tárgyat egyszer lehet teljesíteni, tehát ha

megszerezted a minimum 2-es jegyet, s az érintett tárgyból a vizsgaidőszak során javítóvizsgát nem teszel, akkor a vizsgaidőszak lezárultával többet nem veheted fel, ezáltal nem is javíthatod ki. A tantárgyfelvétel során – a diploma megszerzéséhez szükséges átlagosan félévente 30 kreditpont teljesítéséhez – a kötelező tárgyakon felül a kötelező- és szabadon választható tárgyakat ajánlott a félévek során arányosan, oly módon felvenni, hogy félévenként 30 (± 3) kredit megszerzése biztosított legyen. Ne vállald túl magad az első félévekben, lesz még bőven lehetőséged később is további tárgyakat teljesíteni. Első sorban a kötelezőkre fókuszálj.

7. AZ ÁTSOROLÁS:

Minden évben, júliusban történik meg az államilag finanszírozott képzésről \rightarrow önköltségesre, valamint önköltségesről \rightarrow államira történő átsorolás. Ahhoz, hogy ne kerülj át államiról, a legutóbbi két aktív féléved alatt el kell érned 36 kreditet, valamint legutóbbi két aktív féléved átlagának meg kell haladnia a 3,0-t!

8. REGISZTRÁCIÓ (BEIRATKOZÁS):

I. évfolyam I. félévében regisztráció csak a személyes beiratkozás után lehetséges. A beiratkozás (regisztráció) - minden jogviszonyban álló hallgató számára minden félévben kötelező - a Neptun-rendszer "Ügyintézés" menüpontján keresztül érhető el. Ekkor szükséges nyilatkozni arról, hogy „Aktív” vagy „Passzív” státusszal szeretnétek beiratkozni az adott félévre.

Passzív félév: Amennyiben a hallgató tanulmányait szünetelteti, az adott féléve passzív félévnek minősül. Halasztási kérelemmel csak beiratkozott hallgató élhet. A félévre történt bejelentkezéseket a képzési időszak megkezdését

követő egy hónapon belül visszavonhatókat. I. évfolyamos hallgató halasztási kérelmet csak rendkívüli, előre nem látható ok miatt adhat le az első félév megkezdése előtt!

Ne aggódj, ha ez bonyolultnak tűnik, készítünk nektek videókat, ahol minden fontos lépést elmagyarázunk!

9. KÖNYVEK:

Minden tárgynál el fogják mondani a tárgyhoz tartozó hivatalos írásos forrást. Amennyiben nem, a tárgy tanulmányi felelősét vagy a HÖK évfolyamképviselőjét kereshetitek.

Tanévkezdéskor tankönyv vásárt is szervezünk, ahol jó áron juthattok hozzá a felsőbb évesek már nem használt kötetéhez. Az Egyetem könyvtáiraiban is megtalálhatók, limitált számban kölcsönözhetőek a kötelező könyvek.

10. TANÉVBEOSZTÁS

A tanévbeosztást az alábbi linken találhatjátok: <https://semmelweis.hu/oktatas/tanev-rendje/>

10+1. OMHV

A vizsgákon az oktatók adnak visszajelzést a tudásunkról, az Oktatói Munka Hallgatói Véleményezése (OMHV) alkalmával viszont nektek lesz lehetőségetek, hogy visszajelzést adjatok az adott előadás, gyakorlat, vizsga vagy a tantárgy egészéről. Ezzel nagyban segítitek az oktatók és az intézetek munkáját. Így garantálhatják, hogy a visszasságokat kijavítsák, a jól teljesítőket pedig kitüntessék. A korábbi OMHV értékelések eredményeit itt, az intézkedési terveket pedig az egyes intézetek honlapján olvashatjátok. Mindig szakítsatok időt ezek kitöltésére, cserébe kedvezményekben részesülhettek!



KÖNYVESBOLTOK

Medicina Könyvesboltok

Az Üllői úton, a Klinikák metróállomásnál
(1091 Budapest, Üllői út 91./A) és
a Baross utcában, a FOCI épülete mellett
(1088 Budapest, Baross u. 21.)

Nyitvatartási idő:

Hétfő – Csütörtök: 9:00 – 17:30

Péntek: 9:00 – 15:30

Semmelweis Kiadó Könyvesboltjai

Legendus Könyvesbolt

(a NET aulájában)

Nyitvatartási idő:

Hétfő-Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-18:00

Péntek: 9:00-14:00

ÁOK:

Tanulmányaitok elkezdésekor már az első héten érdemes beszereznetek az anatómiai boncolásokhoz szükséges szikét, csipeszt, kesztyűt továbbá egy lakatot is, ami a szekrényetek zárásához kell majd. Mindezeket a NET-ben található földszinti orvosi műszerboltban meg is tudjátok vásárolni. A tankönyvek jelentős részét szintén a NET-ben található Semmelweis Kiadó boltjában, illetve a Semmelweis Klinikák megállóval szembeni Medicina Kiadó könyvesboltban tudjátok megvásárolni gyakorlatvezetőitek első heti javaslata alapján. – Völcsei Norbert

FOK:

Az első két szemeszterben bonctermi gyakorlataitok lesznek a makroszkópos anatómia keretében. Ezekre a gyakorlatokra mindenképp hozzatok magatokkal lakatot, mivel a gyakorlatra szükséges eszközökön kívül minden mást a szekrényekben kell hagynotok. Mivel boncolási feladatokat is lesz érdemes beszereznetek az első hetekben szikét, illetve csipeszt, melyeket a NET épületében is meg tudtok vásárolni.

A számológépetektől és a színes ceruzáitoktól se váljatok meg, hiszen ezekre is szükségetek lesz egy-egy gyakorlaton, a testnevelés órákra pedig váltócipővel és megfelelő ruházattal készüljetek.

A beiratkozáskor kiosztott névtábláitokra is vigyázzatok, ezeket a klinikai, illetve egyes bevezető tárgyak gyakorlatain is viselnetek kell majd.

Harmadévtől a klinikai munkában is részt vesztek, így érdemes beszereznetek egy lehetőleg fehér nadrágot, illetve cipőt, ezekkel viszont még bőven ráértek.

Nyári gyakorlatok:

Az évközi gyakorlatok mellett nyári gyakorlataitok is lesznek, amelyek mind a fogorvosi szakmához kötődő feladatok ellátására fókuszálnak. Az első évet követően 1-1 hetes asszisztensi és odontotechnológiai gyakorlat vezet be titeket az asszisztensi és fogtechnikai feladatkörökbe.

Miután harmadévben a szájsébeszet gyakorlatokon megtanuljátok a foghúzás alapjait és ti magatok is átestek az első húzás izgalmain, a nyári gyakorlaton 1 hétig extrakciós gyakorlaton vesztek részt, ahol már önállóan láthattok el foghúzásra váró pácienseket.

A negyedévet követő nyáron általános fogászati gyakorlaton vesztek részt, ahol már teljesen önállóan láthattok el pácienseket és gyakorolhatjátok a beavatkozások széles spektrumát. – Kreuter Patrik

GYTK:

A legfontosabb és elengedhetetlen felszerelés egy gyógyszerészhallgató számára a köpeny, amelyet érdemes mielőbb beszerezni. Célszerű olyan köpenyt venni, amely esetleges baleset esetén könnyen és gyorsan levehető, hosszú ujjú és 100%-ban pamutot tartalmaz.

Védőszemüveget, igény esetén gumikesztyűt és egyéb kellekeket majd az adott intézet biztosít számotokra. Másodévtől szükségetek lesz speciális gumikesztyűre, és egy védőszemüvegre, de ezzel bőven elég az első év sikerei után, másodév elején foglalkozni. Továbbá érdemes egy tudományos számológépet is beszerezni, amivel sok időt meg tudtok spórolni a demók írása közben. Egy laptop sem árt, mivel a legtöbb előadás anyaga elérhető elektronikusan, a Moodle-ben, és vizsgákra, demókra készülve még jól jöhetnek a feltöltött diasorok. Vagy érdemes elgondolkodnotok egy tablet beszerzésén, amely nagyban megkönnyíti a kiadott diákra való jegyzetelést előadások és az önálló tanulás során.

Tornaruhára és benti cipőre mindannyiótoknak szüksége lesz, mert a testnevelés kötelező tantárgy az egész egyetem folyamán. Az első hetekben, hónapokban bátran keressétek felsőbb évfolyamos társaitokat, érdeklődjétek náluk arról, melyek azok az egyéb dolgok, amelyeket oktatók kérnek/szeretnek, ha van a hallgatónál, a hatékonyabb tanulás előmozdításának érdekében. Ezen felül bátran keressétek a kar évfolyam felelőseit oktatási és egyéb felmerülő kérdéseitek kapcsán. - Nagy Imre Richárd

ETK:

A gyakorlati órákra a fehér köpeny elengedhetetlen kellék, amit érdemes az első héten beszerezni. Emellett a kórházi öltözetre is szükségetek lesz, mivel az évek alatt számos külső gyakorlatot is lesz. Az egyetem minden elsőéves hallgatója kap támogatást a köpeny megvételéhez, amit automatikusan meg fogtok kapni. Ezek a dolgokon kívül szakírányonként változó a szükséges felszerelés. Például amíg a mentőtiszt és ápoló szakon tanulóknak egy fonendoszkópra, addig a gyógytornászoknak egy teljes úszófelszerelésre lesz szükségük az évek alatt. Az első hetekben bátran érdeklődjétek felsőbb évfolyamos társaitoktól, hogy mik azok az egyéb dolgok, amiket egyes oktatók kérnek/szeretnek, ha van a hallgatónál, a hatékonyabb munka érdekében. - Bánhidi Panna

EKK:

Jó tudni, hogy a szak felépítésének köszönhetően rengeteget fogtok foglalkozni az informatikával. Emiatt rendkívül ajánlatos egy olyan eszköz beszerzése, amivel, elboldugoltok az alapvető irodai programok világában.

Az informatikai órákon kívül számos területen kipróbáljátok majd magatokat, emiatt érdemes nyitottan hozzáállni az alapvető kérdésekhez és keresni a megoldásokat. Ebben a Menedzsment órák rendkívül sok segítséget adnak majd. Matematika órákon a végtelen figyelem és a sok-sok kérdés feltevésén kívül szükségetek lesz egy függvénytáblára és egy jó minőségű számológépre.

Praktikus az online felhő alkalmazásaitok használatának elmélyítése, mivel a legtöbb tananyagot megkapjátok egy portálra feltöltve, rengeteg ilyen jellegű szoftvert fogtok használni.

Ezekből adódoan különösen ajánlom a matematika és informatika órákon szerzett tapasztalataitok, tudásaitok felevenítését, mivel ezek a tárgyak kulcs fontosságúak lesznek a tanulmányaitok során.

Hámori Attila

PAK:

Gyakorlat minden mennyiségben!

Már a második héten megkezdődik számotokra a folyamatos szakmai gyakorlat, ahol a kezdtektől elleshetitek a konduktor szakma csínját-bínját. Fontos ezért, hogy a gyakorlatra mindig időben, kipihenne és megfelelő öltözetben érkezétek, hogy a gyermekek fejlődését minden szempontból támogatni tudjátok. A gyakorlat során sok konduktorral kerültök majd napi kapcsolatba, az ő tanácsaitok mindig érdemes megfogadni, mert a gyakorlat során ők fognak benneteket segíteni a szakmai kérdésekben. Az öltözetről néhány szó: egy kényelmes melegítőnadrág (semmiképpen sem feszülő), egy nyakban húzott (semmiképpen sem kivágott) póló legyen rajtatok a gyakorlaton egy kényelmes papuccsal és zoknival. A ruhátok legyen mindig tiszta és rendezett. Fontos az öltözékre odafigyelni, hiszen pedagógusi szerepbe fogtok kerülni, ami egy példamutatás is egyben a gyerekek, munkatársak és a szülők számára. Mind a Kútvölgyi, mind pedig a Villányi úti gyakorló területeken vannak öltözők, ahol a dolgaitokat is tárolni tudjátok majd.

Az elméleti hetekre érdemes valamiféle eszközt (laptopot, tabletet) magatokkal hozni, sokszor egyszerűbb és áttekinthetőbb a jegyzetelés ezekkel. A Kútvölgyi úton megtaláljátok továbbá a PAK Könyvtárat, ahol a korábban végzett hallgatók szakdolgozatai mellett rengeteg szakirodalmat találtok majd. Itt lehetőségetek nyílik tanulni egy csendes, nyugodt környezetben. - Németh Eszter



EGYETEMI ÉPÜLETEK



A Semmelweis Egyetem rendkívül sok épülettel rendelkezik, melyekben oktatás, kutatás, és betegellátás egyaránt zajlik. Az épületek nagy része elszórtan található Budapest szerte. Különlegessége ezeknek az épületeknek, hogy sok különböző történelmi korszakból hordoznak magukon stílusjegyeket. Egyetemista létetek színterei, barátságok, szerelmek, közös tanulások helyszínei...

ELMÉLETI ORVOSTUDOMÁNYI KÖZPONT

♥ 1094 Budapest, Tüzoltó utca 37-43.

Az Elméleti Orvostudományi Központ a Tüzoltó u. 37-43, szám alatt megtalálható, kimagasló, modern épület, melyben az elméleti modul tárgyainak oktatása folyik közel kétezer graduális hallgató számára.

Az épület területén a hatalmas hallgatói létszám helyigényének fedezése és a világviszonylatban elismert kutatások, PhD képzések feltételei is biztosítva vannak. Ennek érdekében a létesítményen belül megtalálható egy 300 fős, két 180 fős, egy 280 fős előadóterem, 25 laboratórium, számos szemináriumi terem és dolgozószobák is. Első pillantásra azonban nem ezek a helyiségek ragadják meg a figyelmet, hanem az impozáns aula, zsbongó és karzat, ahol hallgatótársaitokkal biztosan sok időt fogtok tölteni és alig várjátok majd, hogy két előadás között lazíthassatok egy picit a pingpong vagy a csocsóasztalok mellett. A vizsgaidőszakok idejében, biztosan a legkedveltebb helyek közé fog tartozni a könyvtár (földszinten), ami zsúfolásig meg szokott telni szinte minden nap.

Az EOK-ban párhuzamosan zajlik a magyar, angol és német nyelvű oktatás és vizsgáztatás. Az elméleti kutatások iránt érdeklődő diákok számára az itt megtalálható intézetek nyújtanak TDK lehetőséget. Egyetemünk bekapcsolódott a „kutató diák” programba is, így már a középiskolások is megismerhetik közelebbről a kutatólaboratóriumok munkáját és a kutatói gondolkodásmódot.

Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet

♥ 1094 Budapest, Tüzoltó utca 58.

Nem túlzás azt mondani, hogy az anatómia minden orvosi gondolkodás és cselekedet alapja. Ezt rendkívül izgalmas és lehangoló, ugyanakkor roppant nehezen elsajátítható, s végtelen szorgalmat megkövetelő tantárgyat az Anatómiai, Szövet és Fejlődéstani Intézet oktatja, immáron 124 éve. Az Intézet épülete az EOK mellett, a Tüzoltó utca 58 szám alatt található. Az épülethez érve egyből szembetűnik a hatalmas kovácsoltvasból készült főkapu, mely balkéz felől kiegészül egy kisebb oldalbejáráttal. Utóbbit használhatjátok közlekedésre. A közelmúltban felújított, oszpadokkal és elektromos töltőállomásokkal felszerelt udvarra belépve szembenéz majd Veletek Mihákovics Géza professzor mellszobra, s jobbkéz felől talál-

hatjátok az Anatómiai Múzeumot, ahol az évközi számonkérésekre történő felkészülést hathatós módon segítő preparátumok egyedülállóan gazdag tárházát tekinthetitek meg. A főbejáraton áthaladva elétek tárul az Intézet impozáns lépcsőháza. Az első emeletre feljutva, a lépcső mindkét oldalán szekrényeket találtok, ahová gyakorlataitok előtt értéktárgyaitokat, táskáitokat zárhatjátok el. Az Intézet patinás előadótermei a földszinten és a második emeleten foglalnak helyet, míg a szövettani gyakorlótermeket az épület jobb szárnyának első emeletén. A bonctermeteket az épület bal szárnyának földszintjén és első emeletén, továbbá annak tetőterében találhatjátok.

KÚTVÖLGYI ÚTI ÉPÜLET-PETŐ ANDRÁS KAR

♥ 1125 Budapest, Kútvölgyi út 8.

Ez az úgynevezett Kútvölgyi Tömb, ahol jelentős időt el fogtok tölteni. Egy több emeletes, 'A' és 'B' részekre bontható épület, melyet egy üvegfolysó (ezt a megnevezést még sokszor fogjátok hallani) köt össze. A 'B' épületrész földszintjén található a Tanulmányi és Hallgatói Központ, Karrieriroda, a HÖK iroda és a Hallgatói szoba. Ennek az épületnek az első emeletén találhatóak az oktatói termek, ahol a tanóráitok lesznek megtartva. Ezek kisebb létszám befogadására alkalmas, családias helyiségek. A folyosón tavaly cserélték a bútorokat, így korszerű hallgatói terekkel fogtok találkozni. És ha már hallgatói terek, a korábban említett Hallgatói szoba csak a tiétek lesz, ahol tudtok enni, pihenni, tanulni, aludni, beszélgetni. Ez a helyiség 2021 nyarán lett felújítva, még mi sem láttuk kész állapotában, de nagyon várjuk, hogy ott tölthessük a lyukas óráinkat.

A 'B' épületben található még a Dékáni Hivatal, ahol több oktató irodáját is megtalálhatjátok, az is lehet, hogy valamelyik vizsgátokat ezek egyikeben fogjátok letenni. Itt található a szintén előző félévben felújított és kialakított meleg étkező, ahol meg tudjátok venni az ebédedeket vagy meg tudtok inni egy kávét. Itt is található egy öltöző. Ahogy sétálunk át az üvegfolysón, úgy haladunk el még egy sor oktatói iroda mellett. Az 'A' épületrész pedig főként már a Pető Óvoda területe, ahol az óvodai, korai és felnőtt területen végzett gyakorlatokra is sor kerül. Itt találhatóak még oktatói irodák, egy öltöző, illetve a Könyvtár is. A Diszterem is itt helyezkedik el, ahol a nagyobb eseményeket és a tesi órákat tartják.



ANATÓMIA INTÉZET

VILLÁNYI ÚTI ÉPÜLET-ISKOLA, KOLLÉGIUM (PAK)

📍 1118 Budapest, Villányi út 67.

A Villányi úti épület a másik otthona a képzésnek, mivel itt található az iskola specializáció gyakorlata, a Pető Iskolában és Szakiskolában. Egy többfunkciós épületről beszélünk, hiszen iskola és kollégium is egyben, ahol a gyermekek mellett a hallgatók is kapnak szállást. A Pető András Kollégium egy kitűnő választás a PAK hallgatóinak, valamint kisebb számban más karokról is találkozhattok majd hallgatókkal. Az alagsorban raktárak és a hallgatói öltöző találhatóak. A földszinten kaptak helyet a felső tagozatosok termei, az első emelet az alsó tagozatosoké illetve az alapozó osztályoké. A második emeleten találhatóak a kollégiumi szobák, a könyvtár és egy díszterem is. Az épülethez tartozik egy gyönyörű udvar is, ahová a gyerekek ki tudnak menni játszani.

Az épületben a bentlakó gyermekek és hallgatók teremtik meg az otthonos és családias légkört, amit csak fokoz az a tény is, hogy rövid idő elteltével mindenki ismerős arcként mosolyog majd rád.

FOGORVOSI OKTATÁSI CENTRUM (FOCI)

📍 1088 Budapest, Szentkirályi utca 47.

A Fogorvosi Oktatási Centrum, a 'FOCI' a Szentkirályi utca 47. szám alatt található. A 4-6-os villamossal a Corvin-negyedtől, M3/M4-es metróval a Kálvin tértől közelíthetitek meg. Az Egyetem egyik legmodernebb épülete, a földszinten található a büfét és a könyvtár. Két bejárata van, az egyik a páciensek, a másik pedig a hallgatók számára.



Már elsőévesként lehetőségek nyílik felfedezni a tanlaborokat az általános fogászati propeudeutika tárgy keretein belül, harmadévtől pedig a gyakorlókbán kezelhetitek pácienseiteket.

A FOCI-hoz közel, a Mikszáth Kálmán térien élvezhetitek a Lumen kávézó helyben pörkölt kávéját vagy a Kis Fecske Presszó heti ajánlatát.

NAGYVÁRAD TÉRI ELMÉLETI TÖMB (NET)

📍 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

A NET hazánk egyik legmagasabb toronyépülete, összesen 24 emeletén egyetemünk tanzségeinek laboratóriumai találhatóak. Az oktatás azonban az alsó, tágasabb épületrészben folyik, így tanulmányaitok elején ezzel ismerkedhettek meg. Ha felmentek a toronytól balra elhelyezkedő lépcsősorok egyikén, szemben találjátok magatokat a főbejárattal. Ha a lépcsők után egyből jobbra fordultok, a Hallgatói Centrumot látjátok, közismertebb nevén az Akváriumot, ahol órák közötti szünetekben van lehetőségek megpihenni. Itt található Hallgatói Önkormányzat (HÖK) és az Instruktor Öntevékeny Csoport (IÖCS) irodája, továbbá egy közösségi tér fotelekkel. Előre haladva, a főbejáraton belépve hatalmas aula fogad titeket egyből két pingpong asztallal, ahol felfrissülésképpen bármikor játszhattok egy meccset. Balról körbenézve a Medikus szaküzlettel, a Legendus könyvesbolttal, az egyetem kávézójával és éttermével, a főportával, valamint a porta mellett elindulva liftekkel találkoztok majd. Az aulából jobbra elindulva széles lépcső vezet fel a két (Zöld és Barna) nagy előadóhoz, számos szemináriumi teremhez és laborhoz (Sz és L felirattal), valamint a lépcső tetején közvetlenül balra, a sarokban az ÁOK Dékáni Hivatalát találjátok, ahol a tanulmányi ügyintézés folyik. A jobb sarokból pedig folyosó vezet el a Diákcentrumhoz (DC) és az aula feletti galériára, vagyis a "hídra", ahol mindig akad pár hely, ha napközben egy kicsit tanulni szeretnétek és viszonylagos csendre, nyugalomra vágytok. A büfét és az éttermet sokan dicsérik, érdemes kipróbálni. Az aulából balra fordulva a Tanács-termet találjátok, a lépcsőn felsétálva pedig az újonnan kialakítandó hallgatói térben találjátok magatokat, ahol szintén van lehetőségek egy picit pihenni és szórakozni.



NET



TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT

♥ 1103 Budapest, Zágrábi út 14.

Az egyetemi sportélet központja, és több rendezvény helyszíne is egyben. A komplexum magában foglal egy fedett sportpályát, 1 műfüves focipályát, 3 teniszpályát és egy nagy hátsó udvart. A Testnevelés tárgyakok lebonyolításában lesz nagy jelentősége a sporttelepnek azonban ha kedvetek van, bármikor ki tudjátok bérelni a szabadtéri műfüves pályát vagy a fedett pályát ahol kosarazhattok, kézilabdázhattok, röplabdázhattok. Rendezvények tekintetében sportbajnokságok és sportnapok mellett az előző félévben igen népszerű Semmelweis Matiné is itt került megrendezésre.

FERENC TÉRI TÖMB

♥ 1094, Budapest, Ferenc tér 15.

Minden diák számára kihagyhatatlan a Ferenc tér az egyetem első évében. Ez az a hely ahol a nyelvi intézet található. A latin terminus technicusok elsajátításán kívül számos szaknyelv művelésére van lehetőség. Az intézet felé menet akár a Klinikákról akár a Corvin-negyedtől sétálva kellemes hangulatú, kávézókkal és pékségekkel körbevett tér tárul elénk. Érdemes a nyelvi órák előtt az intézet közvetlen szomszédságában levő rétesezőben egy kávé mellett átismételni az anyagot. A park nem csak sétálásra, hanem egyéb sportok űzésére is alkalmas a körülötte található futópályán.

ETK VAS UTCAI ÉPÜLETE

♥ 1088 Budapest, Vas utca 17.

Az Egészségtudományi Karon tanuló hallgatók többsége a Vas utcában tölti napjait. Gyönyörű épületünk egy 2018-as online szavazáson Budapest legszebb egyetemi épülete címét nyerte el. A több emeletes épület földszintjén található a Tanulmányi Osztály és a Hallgatói Információs Iroda is, az első emeleten a Dékáni Hivatal, ezek a legfontosabb helyszínek az ügyek intézésére. Az alagsorban található az étterem széles választékkal, de ha csak egy melegítésre lenne szükség.



ETK - VAS UTCAI ÉPÜLET

ség, arra is van itt lehetőség a mikro szobában. Ezen a szinten találjátok a HÖK irodát is, ahova bármikor betérhettek segítségért. Az épület belső udvara és hídja remek kikapcsolódási helyszíneként szolgál. Az egyes emeleteken az előadó- és gyakorlati termeken kívül a tornatermek és a Tanszékek találhatók. Az ETK épülete közelében számos lehetőségek van meginni egy kávé, vagy új ízelet kipróbálni. Az Apricot kávézó, vagy a De Fincsi büfé kedvelt helyek a hallgatók körében. A kar büszkélkedhet egy másik épülettel is, mely az Erkel utcában található, a Bókay János Kollégium szomszédságában. Leginkább a mentőtiszt (+részidős) hallgatók jártasak az újpesti épületben.

GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR – HÖGYES TÖMB

♥ 1092 Budapest, Högyes Endre utca 7-9.

A Corvin-negyed felől érdemes megközelíteni a leendő gyógyszerészek központi épületét. A metróauljáróban a mozgólépcsőn felérve a H kijáratot válasszátok, és a patika irányába induljatok el. Az Iparművészeti Múzeum előtt van az épület nevét is adó kis utca, ahova balra befordulva séta közben elhaladtok a Gyógyszerészi Kémiai Intézet és az Egyetemi Gyógyszertár Gyógyszerügyi Szervezési Intézet közös épülete mellett, majd a következő kapualjban forduljatok ismét balra! Egy belső udvarba értek, amelyet körülölel a Gyógyszerésztudományi Kar épületegyüttese. Az udvarba érve bal kéz felé az ajtó mögött egy lépcsősor bújik meg, amely a Högyes előadóhoz vezet. Több elméleti órátok is lesz ebben a teremben az öt év alatt. Kicsit beljebb az udvarban, egy igazán történelmi Budapestet idéző épületet láthattok, mely a Gyógyszerészeti Intézet laborjainak, és a második emeleten a Szerves Vegytani Inté-

1. NAGYVÁRAD TÉRI ELMÉLETI TÖMB (NET)
1089 Bp., Nagyvárad tér 4.
2. ELMÉLETI ORVOSTUDOMÁNYI KÖZPONT (EOK)
1094 Bp., Tüzoltó utca 37-43.
3. EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR - VAS UTCAI ÉPÜLET
1088 Bp., Vas utca 17.
4. FOGORVOSI OKTATÁSI CENTRUM (FOCI)
1088 Bp., Szentkirályi utca 47.
5. GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR - HÖGYES TÖMB
1092 Bp., Högyes Endre utca 7.
6. KÜTVÖLGYI ÉPÜLET ("KÚT", AVAGY PETŐ ANDRÁS KAR)
1125 Bp., Kútvölgyi út 8.
7. VILLÁNYI ÉPÜLET (PETŐ INTÉZET, AVAGY VILLÁNYI)
1118 Bp., Villányi út 67.
8. NYELVI INTÉZET
1094 Bp., Ferenc tér 15.
9. ANATÓMIA INTÉZET
1094 Bp., Tüzoltó utca 58.
10. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT
1103 Bp., Zágrábi út 14.
11. EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR - ERKEL UTCAI ÉPÜLET
1046 Bp., Erkel Gyula utca 26.
12. ÓBUDAI EGYETEM - NEUMANN JÁNOS INFORMATIKAI KARA
1036 Bp., Bécsi út 96/B
13. EÖTVÖS LÓRÁND TUDOMÁNYEGYETEM
- TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR (ELTE-TTK)
1117 Bp., Pázmány Péter sétány 1/A



zet hallgatói laborjának ad otthont. Jobb oldalra tekintve a szemináriumi és informatikai termek épületét találhatjátok, melynek legfelső emeletén a számítógépekkel ellátott, csendes, nyugodt légkörű Diákcentrumot lelhetitek fel. Az órák közötti szünetekben az udvari padok meheitt légkör teremtene ebédhez és jegyzőkönyviráshoz egyaránt. Bűfé sajnos nincs, de a közelben sok gyorsétterem és kávézó fellelhető.

Az első másfél évben egy leendő gyógyszerész életében nagy szerepe van az utazásnak, és itt nem csak a megfelelő kávézó kiválasztására kell gondolni. A GYTK és az ELTE TTK közötti megállapodás értelmében lesznek olyan tárgyaitok, melyeket az ELTE-n oktatnak majd. A TTK épületeit legegyszerűbben a 4-6-os villamossal közelíthetitek meg, amiről a Petőfi híd budai hídfőjénél kell leszállnotok. A megállóban, az Egyetemisták parkjával találjátok szemben magatokat, amely mögött van az ELTE Északi Tömbje. Itt lesznek az általános és szervesetlen kémia és az analitikai kémia órák. Itt van büfé, és viszonylag olcsón lehet főtt ételt is kapni.

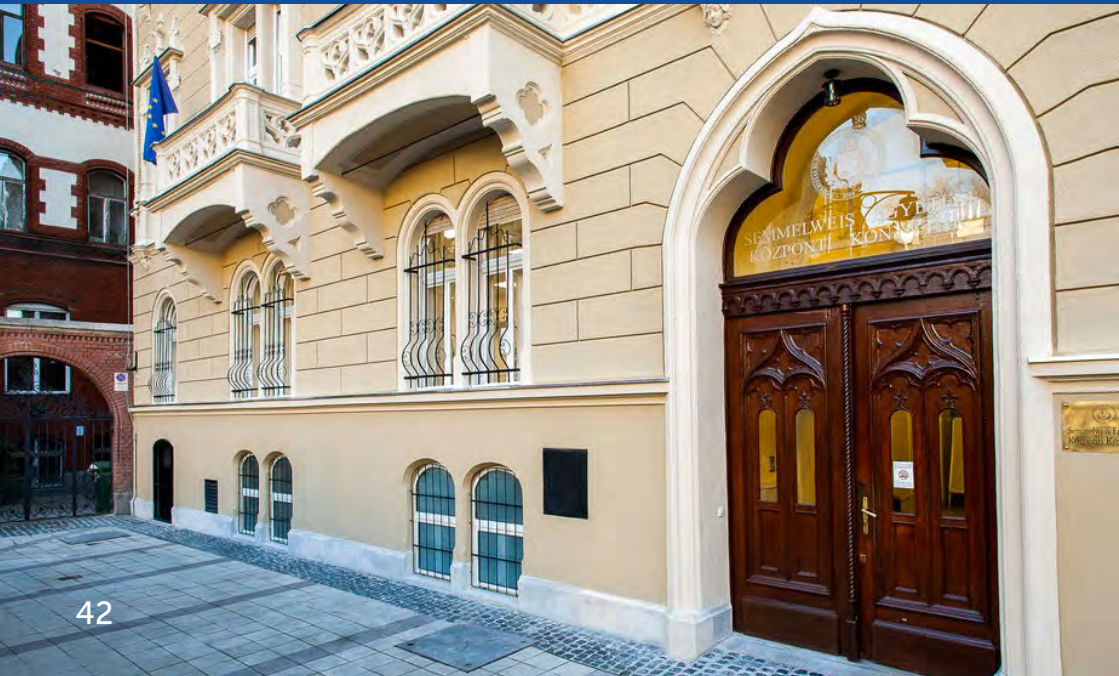
HÖGYES





KÖNYVTÁRAK

Az egyetemi évek alatt központi szerepet kap az életetekben a tanulás. Szorgalmi időszakban és főleg vizsgaidőszakban nagyon sok motivációt meríthettek abból, ha társaitokkal közösen küzditek át magatokat az egyetem kihívásain. A közös tanulások, beszélgetések és olykor kikapcsolódás színterei az egyetemi könyvtárak.



EOK Könyvtár

1094 Budapest, Tűzoltó u. 37-43

semmelweis.hu/eok/hu/kozponti-konyvtar

Ha a legjobb helyet keresed a tanuláshoz, mindenképp be kell nézned az EOK kétszintes könyvtárába. A hallgatók számára rendelkezésre áll egy télikert is, ami hangulatossá teszi a modern környezetet. A könyvtár éjjel-nappal nyitva van, megtalálsz minden könyvet, amire szükséged lehet a tanulmányaidhoz, emellett van WiFi és néhány számítógép is. Ha elfáradsz, könnyen szerezhetsz magadnak egy kávé és nasit a büféből vagy az épület melletti kisboltból. A könyvtár továbbá remek lehetőség megismerni más hallgatókat - szerezhetsz barátokat vagy tanulótársakat is.

PAK könyvtár

1125 Budapest, Kútvolgyi út 8.

semmelweis.hu/pak/oktatas/konyvtar/

A Hári Mária Kari Könyvtár és Forrásközpont a Pető András Kar egyedülálló szakkönyvtára, ami szerves része a konduktor-képzésnek és továbbképzésnek. A könyvtárunk fő célja, hogy ne csak a konduktor hallgatókat lássák el megfelelő szakirodalommal, hanem mindenkit, aki valamilyen formában kötődik vagy érdeklődik a mozgássérültek konduktív nevelése iránt. Diákszemmel nézve fontosnak tartom kiemelni a Konpedita elektronikus könyvtárunkat is, ahol számtalan könyv, folyóirat, szakcikk található meg, amik segítségünkre lehetnek egy-egy beadandó dolgozat megírásában, a vizsgákra való felkészülésben vagy az ismereteink bővítésében, valamint rendszerezésében is. A járványhelyzet volt az igazi bizonyíték, hogy milyen hasznos is manapság, ha online is elérhetők a keresett irományok. Az elektronikus könyvtár használatához minden hallgatónak jogosultsága van, valamint a kölcsönzéshez is, ezek aktív hallgatói viszonytal ingyenesen igénybe vehetők.

Semmelweis Egyetem Központi Könyvtár

1088 Budapest, Mikszáth tér 5.

lib.semmelweis.hu

Sokan járnak vizsgaidőszakban az egyetem legnagyobb és legikonikusabb könyvtárába, a "Mixibe". A Mikszáth téren található épület elhelyezkedése alapján alkalmas egy kikapcsoló kávéra a barátokkal, vagy egy frissítő ebédre tanulás közben. A könyvtárban az összes fontos tankönyv megtalálható, ezen felül szakkönyvek és tudományos folyóiratok is elérhetők. A géptermekben számítógép használatra is van lehetőség. A folyosón pedig a Hallgatói Önkormányzat kávé biztosi számotokra. Azon felül, hogyha itt tanultok, szinte biztosan találkoztok néhány ismerőstökkel, a könyvtár az év minden napján 0-24-es nyitvatartással üzemel (Szilveszterkor és karácsonykor is).

ETK Könyvtár

1088 Budapest, Vas utca 17.

se-etk.hu/magyar/hallg/konyvt/01.php

Az ETK Vas utcai épületének földszintjén bal oldalon végighaladva, az első lépcsőn lemenve a könyvtárat találjuk. Itt minden szakirány hallgatója megtalálhatja az általa kiválasztott szakirodalmakat. Vizsgaidőszakban is lehet bátran használni, mivel több, mint 80 ember is elfér egyszerre lent. A mindenki számára ijesztő anatómiát is itt lehet könnyebben tanulni, mert a könyvek mellett a csontváz is segíti az anyag megjegyzését. Ezen kívül, ha problémába ütköztök, a könyvtárosok tudnak nektek segíteni, akár informatikai kérdés esetén is. A kölcsönzés mellett másolni is lehet a könyveket, de akár még a saját jegyzeteidet is ki tudod itt nyomtatni. A kölcsönzések, ahhoz nem szükséges olvasójegy. A nyitvatartási idő változhat, ezért érdemes utánanézni év elején, hogy mindig tudjátok, hogy mikor lehet látogatni a könyvtárat.



KOLLÉGIUMOK

A Semmelweis Egyetem jelenleg öt kollégiumot, két szakkollégiumot és egy nővérszállást tart fenn.

A kollégium nemcsak egy lakóhely, hanem élettér is, ahol segítjük egymást tanulmányaink elvégzésében, törekszünk arra, hogy mindenki kibontakoztathassa tehetségét, igyekszünk hozzájárulni az önképzéshez, a művelődéshez, a testedzéshez, valamint a szabadidő tartalmas eltöltéséhez. Az itt kialakuló közösségek és barátságok életre szólóak és meghatározóak lehetnek az egyetemi évek után is.

A Semmelweis Egyetem a kollégiumaiban összesen több, mint 900 hallgató elhelyezését biztosítja.

BALASSA JÁNOS KOLLÉGIUM (TÖMŐ)

A Kollégium a 366 férőhelyével az Egyetem legnagyobb kolija. 1981-ben adták át, azóta is büszkén viseli az utcáról kapott Tömő becenevet.

A kilenc emeletes épület az M3-as metró Semmelweis Klinikák megállójától 8 perc sétára található. Az Egyetem több fő épülete (EOK, NET) 15 perc alatt elérhető. Főként 3 fős szobák vannak, de minden szinten található egy 2 fős szoba is. A szobák mindegyike hűtővel, mosdóval és tükörrel felszerelt. Minden emeleten van konyha (mikrohullámú sütővel, rezsóval, mosogatóval, vízforralóval), zuhanyzó, WC, az alagsori mosókonyhában pedig 5 mosógép és 1 szárítógép található. A 9. emelet kivételével minden szinten található tanulószoba, illetve az első emeleten még egy közös hangos tanuló is.

Az első emeleten kettő, zongorával felszerelt közösségi helyiség, TV szoba, csocsó- és frissen felújított biliárdasztal nyújt lehetőséget a tanulások közötti tartalmas kikapcsolódásra.

A földszinten található felújított konditerem a nap 24 órájában használható, illetve mindössze 10 perc sétára található az Orczy Kertben lévő futópálya is.

A kollégium két közösségi helyiségében év közben több programot is szervez a Kollégiumi Albizottság, ilyen például a heti szinten rendezett Teaház, a közös meccsnézők, kerti bográcsozások, szintismerkedők. Pár lépésre a kollégiumtól található egy kisbolt és egy vegyesbolt, a párhuzamos utcában pedig egy SPAR. Kicsit messzebb, az éppen megújuló Corvin negyedben található egy Lidl, valamint a Corvin Plaza számos üzletével. A Corvin sétányon továbbá számos kávézó és étterem is található.

PETŐ ANDRÁS KOLLÉGIUM

A Pető András Kollégium a Móricz Zsigmond körtértől nem messze, a Villányi úton található, csendes, nyugodt környezetben. Maga a légkör is módfelett családias, hiszen ez egy viszonylag kis létszámú kollégium. Tömegközlekedési szempontból is praktikus az elhelyezkedése, hiszen közvetlen vele szemben található a villamosmegálló. A közelben pékség és több kis ABC is fellelhető, illetve a MOM park is könnyen megközelíthető.

A Kollégiumban többnyire 2x2 fős blokkok vannak, saját zuhanyzóval és mosdóval felszerelve, valamint 2 darab 3 fős szobába is lehetséges a beköltözés. Minden emeleten megtalálható egy-egy konyha és mosókonyha, utóbbiban mosógép, vasaló, porszívó is gazdagítja a felszerelések lajstromát. A második emeleten kapott helyet a számítógéppel felszerelt tanulószoba, mely társalgóként is funkcionál, emellett alkalmas kollégiumi programok megtartására. Sportolni vágyóknak is adottak a lehetőségek, hiszen rendelkezünk konditeremmel az épületben, valamint a mindössze 10 percre lévő Feneketlen-tó körül kialakított futópálya is várja az aktív kikapcsolódásra vágyókat. Az elmúlt évben korszerű internet lett bevezetve, ezzel könnyítve a lakók mindennapjait.

BÓKAY JÁNOS KOLLÉGIUM

Az id. Bókay János Kollégium Újpesten található, parkosított, zöld környezetben, gyönyörű rendezett nagy udvarral. A kollégium 56 férőhelyét 17 db kétágyas, 6 db háromágyas és 1 db négyágyas szoba biztosítja. A szobákban ágy, asztal, szekrény és hűtőszekrény várja a leendő lakókat. Az internetszolgáltatás biztosított a kollégiumban, zuhanyozásra pedig a folyosón lévő közös helyiségben van lehetőség. A főzéshez szükséges feltételeket, mikrohullámú sütővel, tűzhellyel és vízforralóval felszerelt tágas közös konyha biztosítja. A mosókonyha nagy teljesítményű mosógéppel és szárítógéppel felszerelt, illetve a vasalási lehetőség is biztosítva van. A Diák Centrumban pedig a multi-médiás számítógépek segítik a tanulást.

KÁTAI GÁBOR KOLLÉGIUM

A Kátai Gábor Kollégium Angyalföldön, a Vasas Sportpálya mögötti zöldövezetben, tömegközlekedési csomópontokhoz közel található. A Semmelweis Egyetem 154 férőhellyel rendelkező kollégiuma, amely felszereltségével és színvonalával kiemelkedik a magyar kollégiumok közül.

A felújított, kétágyas szobák kényelmesek és jól felszereltek: ágy, asztal, szekrény és hűtőszekrény várja a leendő lakókat. Kétszobánként van zuhany-





zó, folyosónként közös konyha és WC. A konyhák tűzhellyel, sütővel, vízforralóval, kenyérpírtóval és mikrohullámú sütővel várják a főzni vágyókat. A közösségi életet a közös társalgó és TV szolgálja ki. Az épületben található még konditerem, klubhelyiség és tanulószoba is. A földszinti mosókonyha nagy teljesítményű mosógépekkel és szárítógéppel felszerelt. Az épülethez parkosított kert és kosárpálya is tartozik.

MARKUSOVSKY LAJOS KOLLÉGIUM

A Markusovszky Lajos Kollégium (becenevén Rezső), a Semmelweis Egyetem második legnagyobb kollégiuma, a főváros VIII. kerületében, a Szenes Iván tér 7. szám alatt áll. A kollégium nagyjából 315 hallgatónak biztosít elhelyezést főleg háromgyás és kevesebb kétgyás szobában.

A kollégium elhelyezkedése igen kedvező, 5 perc sétával elérhető a 3-as metró és a 24-es villamos Nagyváradi téri megállója, illetve az 1-es villamos népligeti megállója is. Számos bevásárlási és étkezési lehetőség található a környéken: a Pumukli, az éjjel-nappali kisbolt a Nagyváradi téren, számos étterem a Nagyváradi tér, a Klinikák és a Corvin negyed metrómegállók között. 15 percre, a Klinikák megállónál Spar, Penny és Tesco; 20 percre, a Corvin negyedben pedig Lidl, Aldi és a Corvin Pláza biztosít bevásárlási lehetőséget, illetve a kollégium előtt található a MOL Bubi bicikliparkolója is. A kollégista lét legjobb része a közösségi élet, a Rezsőben pedig mindenki talál magának való programot.

Példaként említeném a tanév eleji gólyaavatót, a

több alkalommal megrendezésre kerülő Moziesetet és Teaházat, illetve a tavasz legnagyobb eseményét, a Rezső Napokat. Ezen kívül pedig a mindennapi kikapcsolódást a folyamatosan fejlesztett konditerem, tv szoba, csocsó asztal, biliárd és pingpongasztal biztosítja.

SEMMEIWEIS IGNÁC SZAKKOLLÉGIUM

Hosszas előkészítést követően a 2021/22 tanév őszi szemeszterétől megnyitja kapuit a Semmelweis Ignác Szakkollégium, mely közösség, tehetőségondozó, tanulókör és diákszervezet egyben. A szakkollégium segíti tagjait a fejlődésben, akik részt vehetnek az egyetemi kurrikulumbot kiegészítő hasznos kurzusokon, konferenciákon, képzéseken, szakmai látogatásokon. A közösség részeként, tagjai életre szóló kapcsolatokat építhetnek, élményeket szerezhetnek akár egy-egy közös táborban, csapatépítőn, akár a mindennapokban.

A Semmelweis Ignác Szakkollégium egy épületben kap helyet a Selye János Doktorandusz Szakkollégiummal, mely Magyarországon egyedülként biztosít dedikáltan PhD hallgatók számára lakhatást és szakmai fejlődést. A két szakkollégium kooperációja azok mentorprogramjában testesül meg, mely során – kutatói életpálya-modellünk által – a Doktori Iskola Kutatás és Management munkacsoportjának segítségével egyenes utat kívánunk biztosítani a PhD fokozatszerzéshez, azt követően pedig a témavezetővé váláshoz. Tekintettel a két szakkollégium szoros együttműködésére a Hallgatói Önkormányzattal, a Dokto-

randusz Önkormányzattal és a Doktori Iskolával közéleti, valamint szervezési tapasztalatszerzést és előmenetelt is kínálunk a jövőben vezetői pályát tervező hallgatóink számára.

KORÁNYI FRIGYES SZAKKOLLÉGIUM (Hársfa)

Korányi Frigyes nevéhez fűződik az aktív küzdelem megindulása a tuberkolózis ellen, valamint a mai tüdőszűrő állomások rendszerének létrehozása. A belváros szívében, nem messze a Király utcai villamosmegállótól található a Semmelweis Egyetem róla elnevezett szakkollégiuma. Az ide jelentkező Általános Orvostudományi, Fogorvostudományi, és Gyógyszerésztudományi Karon tanuló hallgatókat a kollégiumokra jellemző hangulat és különböző színes szakmai programok várják. Az épületben található kétágyas szobákhoz saját fürdőszoba és főzőlappal, hűtővel felszerelt konyha tartozik. A kikapcsolódást számtalan lehetőség biztosítja (pl. tévé-szoba, csocsó, biliárd, pingpongasztal, konditerem, relaxációs szoba, stúdió, két skill labor), az egyetemi kihívások sikeres teljesítésében pedig az összetartó közösség és a kollégiumban található tanulószobák, illetve az idősebb kollégisták által tartott

konzultációk segítenek. A gólyákat hasznos tippekkel és tapasztalatokkal támogatja továbbá egy felsőbb éves kollégista a mentorprogram keretében. Mindemellett élénk társasági élet jellemzi a kollégiumot, a közös túrák, borkóstolók, szobák közti vacsoracsata és filmnézések többek között gyakori programok a Hársfában. A szakkollégium saját kurzusai idén 36 éve segítik a lakók magas színvonalú szakmai képzését, így a lelkes hallgatók könnyen beilleszkedhetnek az egyetem legjobb klinikai és alapkutatójaiba. Az itt elért eredmények bemutatására is lehetőség nyílik a kollégium lakói által évente szervezett Korányi Frigyes Tudományos Fórumon, melyen magyar és külföldi hallgatók is előadják munkáikat. Szakkollégistaként minimum 4,0-ás átlagot kell teljesíteni, és aktívan részt kell venni a kollégium szakmai- és közösségi életében.
semmelweis.hu/szakkollegium/





RENDEZVÉNYEK

A Semmelweis Egyetem hallgatói között nagy népszerűségnek örvendenek a változatos rendezvények, melyeken akár már a beiratkozás előtt részt vehettek. Ezekből gyűjtöttünk számotokra egy kis ízelítőt.



IDŐVONAL

Az elkövetkezendő időszak legfontosabb eseményei.

LÉGY RÉSZESE TE IS!



Matiné

Ha egy könnyed kikapcsolódásra vágysz a tanulásból, akkor ez a neked való program. Egy városi piknik zenével, labdajátékokkal és felejthetetlen élményekkel.

Jégfarsang

Ki ne imádná korcsolyázni, forralt bort vagy teát szürcsölgetni a pálya szélén miközben a félév sztorijait eleveníti fel a csoporttársaival. Ezen az estén birtokba vesszük a Városligeti műjégpályát. A zenék csak nekünk szólnak és ismerős arcok siklanak mellettünk. A merészebbek jelmezversenyre is nevezhetnek egyénileg de akár csoportosan is.





KULTÚRA

Mindenki jól tudja, hogy a legnagyobb elmék egyben a legkreatívabbak. Ez jól látható az egyetem összes polgárán. A zenélés, éneklés, olvasás, nyelvtanulás, tánc, festészet mindannyiunkhoz szól különböző szinteken. Ehhez több esemény is adott az egyetem keretei között, ahol nem csak saját tehetségedet mutathatod be, de másokét is megcsodálhatod.

NEMZETKÖZI SEMMELWEIS KARNEVÁL, Food Feast

Egyetemünk egyik nagy hagyománya és a különböző nemzetközi rendezvények egyik legnagyobb eseményei közé tartozik a HÖK, illetve az egyetem három legnagyobb öntevékeny csoportja, az IÖCS, a HÖK, az ISSA (International Semmelweis Student Association) és a DSVS (Deutsch - sprachige Studentenvertretung Semmelweis) által

rendezett Nemzetközi Semmelweis Karnevál. Minden tavaszt ezen eseménnyel köszöntünk.

Ezen multikulturális esemény lényege az egyetemünkön megforduló számos különböző nemzet és kultúra megünneplése és bemutatása az egyetem összes hallgatója számára.

A nemzetek hagyományait talán legjobban bemutatni különböző ételeiken keresztül lehetséges. Ennek szellemében kerül megszervezésre a Karnevál kísérő rendezvénye, a Food Feast, mely minden év elején köszönti az újonnan érkező hallgatókat. Az esemény még finomabb, mint ahogy hangzik, mivel 20 különböző nemzet mutatja be ízeit évről évre kisebb nagyobb falatok formájában. Az esemény az lesz, aminek hangzik, egy étellel teli lakoma.



SEMMELWEIS TAVASZI FESZTIVÁL

Egyéb tavaszi események között még fellelhető a Semmelweis Tavaszi Fesztivál, mely egy kétnapos kulturális rendezvény. Az eseményen több művészeti ág keretei között szerepelhetnek az egyetem polgárai. A Virtuózok Viadala, a Táncverseny és a Versmondó Verseny mindenkit szívesen lát. Ezen felül az Alkoss! irodalmi pályázat várja a műveiteket. A programot a Jótékonysági Gálaest zárja a díjazott produkciókkal.

GÓLYABÁL

Minden gólyának lehetősége van meg tapasztalni az egyetemi épület varázslatos helyszínévé való átalakulását az instruktorok hosszas munkájának köszönhetően. Ezen est folyamán gólyaként két feladatod van. Öltözz a legszebb ruhádba és élvezd az estbe nyúló rendezvényt, mely során egyetemi polgárrá válsz. Ne aggódj, évente több neves zenekar és DJ megteremti a szükséges hangulatot hozzá.





SPORT

Mens sana in corpore sano - Ép testben ép lélek

A Semmelweis Egyetemen mindig nagy kultúrája volt a sportnak. Számos szakági edzés, szabadidős sport és versenysport is folyik egyetemünkön.

TESTNEVELÉS, MINT TANTÁRGY:

Egyetemünkön a testnevelés kötelező tantárgy az összes karon. Több lehetőségetek is van az aláírás megszerzésére.

A hagyományos testnevelés órákon a Testnevelés és Sportközpont oktatói által tartott interaktív, 60 perces órákon vehettek részt a Zágrábi úti sporttelepen. A félévetek során, ami 14 hétből áll, 9 alkalommal kell megjelennetek ezeken az órákon. Továbbá van lehetőségetek kiváltani a jelenlétet azzal, hogy a Rendezvény Bizottság és a Sportközpont által szervezett sportra kiélezett programokon részt vesztek, erről a lehetőségről minden rendezvény előtt tájékoztatunk majd benneteket!

Az edzés a másik formája az aláírás megszerzésének. Itt a tapasztaltabb sportolók jelenléte dominál, azonban a lelkes újoncok számára sem lehetetlen a bekerülés. A Medikus Kupára készülő csapatok edzéseire (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, vízilabda) továbbá jégkorong, női labdarúgás, cheerdance valamint cheerleading edzésekre tudtok jelentkezni. Az edzések általában heti 2-szer 90 perces elfoglaltságot jelentek.

SPORT RENDEZVÉNYEK:

MEDIKUS KUPA

A legnagyobb sporttal kapcsolatos, több napos rendezvény melyben az ország 4 medikus egyeteme csap össze 5 sportágban (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, vízilabda) és Cheerleadingben. A

meccsek nagyszerű hangulata, ultrák üvöltése, dobszó várható minden mérkőzésen, esténként pedig buli, buli, és buli.

ŐSZI ÉS TAVASZI SPORTNAP

A hallgatók több sportágban, saját csapatokat alakítva mérközhetnek egymással, egy kötetlen, kellemes hangulatú egész napot átívelő bajnokságban.

BEER-PONG BAJNOKSÁG

Az egyetem pár éve, igen nagy sikernek örvendő, egész félévet átívelő Beer-pong bajnokságot szervez a sebészi precizitású dobókézzel megáldott hallgatóknak. 2 fős csapatokat alakítva, előre meghirdetett helyen több asztalon folyik a bajnokság. A győztes csapat a bajnoki cím elnyerésén túl, értékes, a bajnokság nevéhez méltó ajándékban részesül

NET FUTÁS Nagy hagyománynak örvendő megmérettetés, Budapest legmagasabb egyetemi épületének meghódítása. 22 emelet, 497 lépcsőfok szolgáltatja a kihívást.

DARTS BAJNOKSÁG

Egész féléven keresztül tartó Darts Bajnokságot szervezünk, ahol a legügyesebb Dartsosok értékes nyeregmenyekben részesülnek.

JÓTÉKONYSÁGI FUTÓVERSENY

Az egyetem klinikái számára jótékonyági futóversenyeket szervezünk, ezzel segítve a klinikák munkáját.



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

SEMMEI WEIS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KÖZPONT

Meddig akarod magad jól érezni a bőrödben?

Az egyetemi élet számos lehetőséggel és kötelezettséggel jár. A figyelmedért foglalkozni kell a tanulmányi feladatokkal, a családdal, a jelenlegi és jövőbeli barátokkal, ezen felül az a végtelen mennyiségű program, amit az egyetem, illetve általában Budapest kínál. Később le fogják követni az idődet a vizsgaidőszakok, a nyári gyakorlatok, a hallgatói szervezetek rendezvényei is, emellett lehetőséged lesz bekapcsolódnod egy-egy izgalmas kutatásba, sőt előbb-utóbb beépülhetnek a mindennapjaidba a tapasztalatszerzés, illetve pénzkeresés céljából felvállalt munkák is.

Készülj fel arra, hogy egyre nagyobb ver-

seny fog kialakulni az időderékben. Eközben egyre kézzelfoghatóbbá fog válni az a kísértés, hogy időt spórolj az alváson, evésen és a rendszeres mozgáson. Lehet, hogy a tested átmenetileg átvészeli, kibírja, sőt, egy darabig még vészjelzés sem ad, de a saját szervezeted az irányába felhalmozott adósságot később kamatostul vissza fogja fizettetni veled.

Bármelyik szakon is kezded meg a tanulmányodat, szerencsés vagy. Olyan hivatást választottál, amire a következő évtizedekben nagy, sőt egyre nagyobb szükség lesz. Hogyha elsajátítod a választott pályádhoz szükséges tudást, akkor jó néhány nehezen visszautasítható lehe-

tőség, állásajánlat vár rád, olyan menynységben, aminek az együttes ellátására bizonyosan nem leszel képes.

Érdemes ezért most, a legelején kialakíts magadnak egy saját triázs szempontrendszert, ami az időd felosztásában és a fontossági sorrend meghatározásában vezérfonalad lesz. Az első és legfontosabb, hogy határozd meg az egészség megőrzésének a minimumfeltételeit. Azokat a kereteket, amiket tartanod kell ahhoz, hogy ne zsigereld ki magadat. Például figyelj a testtömegedre, a főékezések tartalmára és időbeliségére, a heti háromszori mozgásra és az egyensúlyodhoz szükséges alvásmennyiségre. Ezekre szükséged van ahhoz is, hogy hatékonyan működhessen az agyad akár a tanuláshoz, akár később a munkavégzéshez. Ezekre van szükséged ahhoz is, hogy választott hivatásod gyakorlásához sokáig legyen megfelelő energiád és állóképességed.

Az, ahogy élsz, mintaként szolgál a páciensek számára is. Azzal, hogy figyelsz az egészségedre, azzal jobban fogod magad érezni a bőrödben, tovább leszel egészséges és hitelesebb szakember leszel. Egészségfejlesztési Központunk – több más egyetemi intézettel közösen – azon dolgozik, hogy ebben téged is segítsen.

Egyetemünkön 2019 eleje óta működik Egészségfejlesztési Központ. Célunk, hogy a Semmelweis Egyetem egy olyan szintérré váljon, mely működésének minden szintjén az egészségtudatosságot képviseli, a rendelkezésre álló eszköztárát bővíti, fejleszti.

Mutasd meg te is, hogyan élsz egészségesen, illetve hogyan tudod az egészségmegőrzést népszerűsíteni! Csatlakozz a



„Mozdulj Semmelweis!” mozgalmunkhoz, aminek keretében 2021-ben is két szemeszteren át tartó interaktív versenyt hirdetünk.

Központunk számos további lehetőséget kínál számodra. Egyéni tanácsadásaink keretében személyre szabott, komplex egészségtervet készítünk. Ennek részeként visszajelzést kaphatsz aktuális egészségi állapotodról, testösszetételedről, kalóriaszükségletedről, továbbá segítséget nyújtunk a táplálkozással, mozgással kapcsolatos helyes életmódod kialakításában. Csoportos foglalkozásaink pedig lehetőséget kínálnak arra, hogy – csatlakozva egy egészségtudatos közösséghez – a tanulmányaid mellett te is karban tartsd az egészségedet. Szívesen látunk a rendezvényeinken, konferenciáinkon is, hogyha pedig felsőbb éves leszel, akkor várunk az önkéntes csapatunkba, ahol segítünk elsajátítani a szakmai pályához is szükséges prevenciós készségeket, sőt, a gyakorlatban is kipróbálhatod magad!

További információt a Facebook oldalunkon és a honlapunkon találsz:

<https://www.facebook.com/seegeszsegfejlesztesikozpont>

Dr. Papp Magor,

Egészségfejlesztési Központ
mb. igazgató



MENTÁLIS EGÉSZSÉG – KIHÍVÁSOK ÉS MEGKÜZDÉSI MÓDOK (DR. PUREBL GYÖRGY ÍRÁSA)

Purebl György vagyok a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének igazgatója, magam is gyakorló pszichoterapeuta. Az Intézethez tartoznak azok a szolgálatok, amelyek segítenek mind a hallgatók, mint az egyetemi dolgozók pszichológiai terheinek csökkentésében. Mi működtetjük a Hallgatói Pszichológiai Konzultációs Szolgálatot (egyszerűbb nevén Diáktanácsadót), valamint az Egészségfejlesztési Központtal együtt ennek kistestvérét, a Dolgozói Pszichológiai Konzultációs Szolgálatot. Ezekben három módon nyújtunk segítséget: egyéni beszélgetések keretében (ez a legnépszerűbb), csoportos, illetve telefonos segítségnyújtás formájában. Ezen kívül Intézetünk vezeti a Mentorprogramot is, melynek célja, hogy az elsősök könnyebben megbirkózzanak a rájuk nehezedő terhekkel és minél gyorsabban feltalálják magukat az egyetemen.

Az elsős, „gólya”-lét számos kihívással jár. Egyrészt sokkal többet és másképpen kell tanulni, mint a középiskolában. Ez új tanulási módszereket igényel, amelyeket szintén meg kell tanulni: van, akinek magától is megy, mások segítséget kaphatnak felsőbb-évesektől (például a Mentorprogramban), aki pedig végképp úgy érzi, hogy nem tud a tanulási terhekkel megküzdeni, bátran forduljon a Diáktanácsadóhoz. Másrészt sokan most sza-

kadnak el otthonról és kezdenek önálló életet, ennek minden szépségével és kihívásával. Harmadrészt pedig már az első évfolyamosok is, ha korlátozottan is, de találkozhatnak azokkal a terhekkel, amelyek hozzátartoznak ehhez a nagyon szép, nagyon felemelő, de sokszor nehéz pályához, amit a gyógyítás jelent – legyen az ember akár orvos, fogorvos, gyógyszerész, vagy gyógytornász. Mindez elsöre kicsit soknak tűnhet, de

nagyon sokat segíthetnek a felsőbbéves hallgatók – a Mentorprogramunk célja éppen az, hogy a gólyáknak ne magunkat kelljen kitaposni a saját ösvényeiket, hanem kapnak egy vezetőt, egy felsőbb éves mentort, aki segít nekik megtalálni a már kitaposott, jól bejárt utakat.

Milyen eszközök segíthetik tehát a gólyákat?

A legfontosabb, hogy kérdezzetek: tanároktól, felsőbb évesektől, és osszátok meg az információt egymással! Egyedül nehezebb problémákat megoldani, együtt könnyebb és szórakoztatóbb! Tartsatok össze, keressetek barátokat, mert az ember társas lény, és ezért minden könnyebben megy másokkal együtt! A másik fontos eszköz az életmód, elsősorban az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás, mert az nem csak a testünket tartja fitten, hanem pszichológiai stabilitást is ad, és segíti a hatékony tanulást. A harmadik fontos dolog a rendszeresség. A tanulást ne csak a demok és vizsgák előttré halogassátok, hanem legyetek folyamatosan kapcsolatban a tananyaggal!

Erre azért is szükség van, mert a tananyag sokkal nagyobb, mint a középiskolában. Érdemes a tanulási módszerek hatékonyságát is fokoznotok: a legfontosabb, hogy ne magoljunk, hanem már a tanulás kezdetétől azt gyakoroljátok, hogyan tudjuk elmondani a tanultakat – a vizsgán ugyanis erre kapjátok a jegyet! Tanulhattok együtt, úgy, hogy folyamatosan kikérdezhettek egymást, akár a metrón, villamoson is! Ne csak a tananyagot tanuljátok, hanem tanulási módszereket is, vagyis azt, hogyan lehet gyorsan és hatékonyan tanulni! Ez kezdetben plusz befektetés, de nagyon megtérül az egyetemi évek alatt.

A hatékony tanuláshoz a pihenés is hozzátartozik, hiszen az elvesztett energiákat pótolni kell. Az egészséges életmódot jelentőségéről már beszéltem, ugyanilyen fontos, hogy mindennap legyenek örömet okozó tevékenységeitek, még a leghajszoltabb vizsgaidőszakban is legyen legalább fél óra, amit örömszerző tevékenységgel töltötök! Ez jelenti azt, hogy „töltőre tesztitek magunkat”, hogy legyen aztán energiátok folytatni a tanulást. És ahogy korábban is írtam, nagyon sok energiát tudtok adni egymásnak!

A Mentorprogram mellett fontos segítséget jelent a Hallgatói Pszichológiai Konzultációs Szolgálat, vagyis a Diáktanácsadó. Fordulhattok hozzá akkor, ha tanulási módszereket szeretnétek tanulni, ha életvezetési, kapcsolati problémáitok vannak, de akkor is, ha úgy érzitek, összecsapnak felettetek a hullámok. Bejelentkezni ezen az email címen lehet: diaktanacsado@med.semmelweis-univ.hu, működéséről bővebben olvasni pedig ezen a weboldalon: <https://semmelweis.hu/magtud/gyogyitas/diaktanacsado/>

Néha előfordulhat majd, hogy elkedvetlenedtek, elveszítitek lelkesedéseteket, vagy túl nagy jelentőséget tulajdonítotok egy vizsgának. Ilyenkor ne feledjétek, a végső cél az, hogy orvosok, gyógyszerészek stb. legyetek, és a vizsgák csak leküzdendő kihívások ahhoz, hogy ezt a célt elérjük. Merítsetek erőt ebből a gondolatból, valamint barátaitokból, évfolyamtársaitokból! Az egyetemi barátságok olyan kapcsokat jelentenek, amely nemcsak az egyetemi években segítenek minket, hanem ezen a szép, de kihívásokkal teli pályán is.

Dr. Purebl György, Igazgató,
Magatartástudományi Intézet



SEMMELWEIS MENTORPROGRAM (ÁOK)

Szeretnéd, ha egész első egyetemi tanéved során egy tapasztaltabb felsőbb éves hallgatóra számíthatnál, aki bevezet a Semmelweis-es életbe? Szeretnél egy olyan program és közösség része lenni, ahol bármikor és bármiről kérdezhetsz és szakemberektől is választ kaphatsz? Ha igen, akkor a Mentorprogramot neked találtuk ki, ahol kérdéseidre választ, problémáidra megoldást találhatsz!

A Semmelweis Mentorprogram az 2019/2020-as tanév kezdetén jött létre a Magatartástudományi Intézet és a Semmelweis Egészségfejlesztési Központ közös szervezésében. A program azóta kinőtte magát és évről évre egyre több hallgató vesz részt benne.

A program fundamentuma a kortárssegítés: A mentor egy tapasztaltabb felsőbb éves hallgató, aki kortárs segítőként támogatja az elsőéves hallgatót, neki útmutatást nyújtva a szakmai és személyes fejlődés útján.

A PROGRAM MENETE:

- A program hivatalosan a tanév elején szeptemberben kezdődik és a tanév végén, júniusban ér véget.
- A program kezdetén a mentorok veszik fel a kapcsolatot az elsőéves hallgatóval.
- Innentől rendszeres kapcsolatban állnak, az elsőéves hallgató igényeihez alakítva és havonta személyesen is találkoznak.

A MENTORPROGRAM CÉLJA:

- elsőéves hallgatóknak az első tanulmányi évben átfogó támogatás nyújtása,
- az egyetemi életbe való beilleszkedésben segítség nyújtása,
- praktikus mindennapi, egyetemmel és tanulmányokkal kapcsolatos tanácsok és információk átadása,
- hallgatói közösség, társas támogató rendszer kiépítése,
- hallgatói mentális egészség és életminőség megőrzése és javítása.

MIT NYERHETSZ A PROGRAMBAN VALÓ RÉSZVÉTEL ÁLTAL?

- Segítséget kaphatsz a tárgyfelvételben, időbeosztásban, vizsgafelvételben és tanulásban.
- Megkaphatsz minden fontos információt, ami az egyetem kezdetén hasznos lehet.
- Folyamatos támogatásban lehet részed, kiemelten a nehezebb időszakokban: demók, vizsgaidőszak, szigorlatok.
- Alkalmazkodó készséged és autonómiád fokozatosan egy tapasztaltabb felsőbb éves hallgató felügyelete mellett nőhet.
- A kezdeti nehézségek és stressz leküzdésében is segítséget kaphatsz.
- Problémamegoldó képességeid is fejlődhetnek.
- Pszichés és társas támaszt kaphatsz.
- Közösség, csapat része lehetsz.

MIT VÁRUNK TŐLED?

- nyitottságot,
- proaktivitást.
- egy tanévre elköteleződést.
- félévente 2-3 kérdőív kitöltését (ez a programunk minőségének biztosításához és nyomon követéséhez szükséges).

Jelentkezés itt:

<https://forms.gle/VSi2QvKk4YAXm66S6>

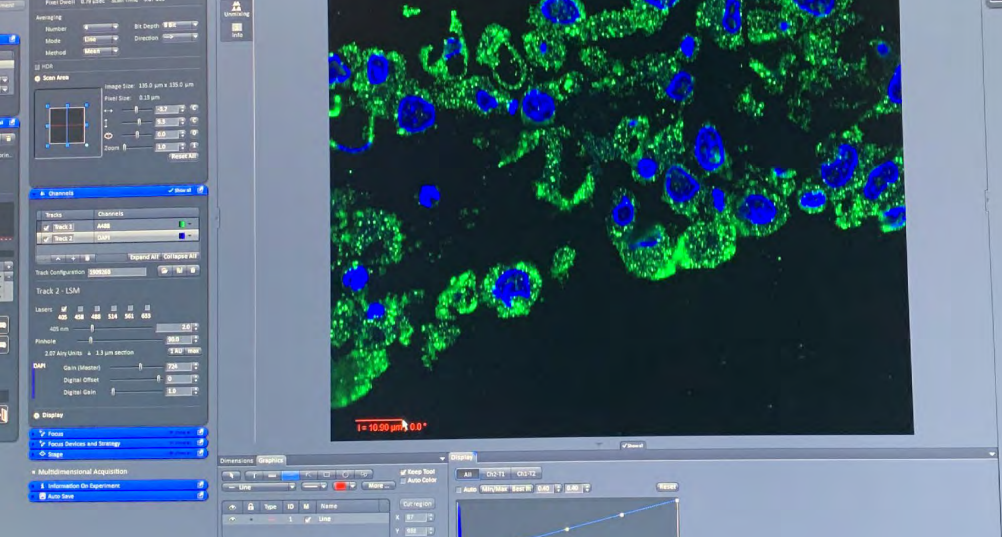
Jelentkezési határidő: 2022. augusztus 31.

Kérdés esetén keressetek bennünket:

boementor@gmail.com

Mentor
Program





LEHETŐSÉGEK, HOGY KIBONTAKOZZTASD TUDÁSOD, KÉPESSÉGEID

“Az iskola arra való, hogy az ember megtanuljon tanulni, hogy felébredjen tudás-
vágya, megismerje a jól végzett munka örömét, megízlelje az alkotás izgalmát,
és megtalálja a munkát, amit szeretni fog.”

- Szent-Györgyi Albert

TDK

A Tudományos Diákkör, a tudományos kutatómunka, népszerű az egyetemi hallgatók körében. Bátran vágjatok bele, ha szeretitek a megmérettetéseket, szerettek új kapcsolatokat kialakítani vagy beleásni magatokat mélyebben egy számotokra érdekes témába. A tudományos kutatások világa szinte bármikor beszippanthat titeket, de érdemes megvárni az első év sikeres teljesítését, hogy megszokjátok az egyetemi környezetet. A hallgatók többsége az alapozó tárgyak teljesítése után vág bele a kutatásba.

A Tudományos Diákköri Tanács kezdeményezésére indult a 2019/2020-as tanévtől a „Bevezetés a tudományos diákköri munka alapjaihoz” című választható tantárgy.

A tárgy célja, hogy megismertessük a tudományos diákköri munka elkezdéséhez szükséges alapvető készségeket a hallgatókkal. Hallgatói visszajelzések alapján elmondható, hogy a kurzuson szerzett ismeretek segítik az érdeklődési terület kiválasztását, bemutatja a kutatási folyamatokat, felkészíti a hallgatót a kutatási eredményeik sikeres prezentálására magyar és nemzetközi konferenciákon egyaránt.

A Tudományos Diákkör honlapján az ÁOK, a FOK, a GYTK, az EKK, az ETK, és a PAK által meghirdetett témák találhatóak meg, amik közül választhatok. A témaválasztásban segít az adott intézet vagy klinika TDK-felölőse, aki tájékoztat az elérhető témákról és témavezetőkről. Lehetséges egyenesen az általatok kiválasztott témavezetőnél is

érdeklődni e-mailben vagy személyesen, ők készségesen mesélnek majd szakterületükről, illetve a ti lehetőségeitekről is.

Minden év februárjában megrendezésre kerül a Tudományos Diákköri Konferencia, ahol a hallgatók bemutathatják kutatási eredményeiket az egész egyetem számára. A kutatási eredmények publikálása az Orvostudományok című folyóiratban történik. A konferencia I., II. helyezettje pénzjutalomban részesül. A legsikeresebbek lehetőséget kapnak a kétévente megrendezésre kerülő Országos Tudományos Diákköri Konferencián történő indulásra.

A TDK számos eszközzel ösztönzi a hallgatók tudományos tevékenységét. A kutatómunka akár 5 kredit ponttal is jutalmazható, attól függően, hogy az adott félévben milyen eredményeket ért el a hallgató (helyi és országos TDK konferencia, rektori pályamunka, tudományos kézirat írása, stb.).

Támogatják a hallgatók részvételét más hazai és nemzetközi konferenciákon, ami magába foglalja a regisztrációs díj, szállás, utazás finanszírozását.

A TDK tagság más, az Egyetemen kívüli pályázatoknál is előnyt jelent pl.: Erasmus, Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj.

A TDK iroda az I. Sz. Sebészeti és Intervenciós Gasztroenterológiai Klinika földszintjén található. Minden munkanapon 8-14 óráig várják a hallgatókat.

Elérhetőségek: semmelweis.tdk@gmail.com; semmelweis.hu/tdk

Kerpel-Fronius Ödön Tehetséggondozó Program

A Semmelweis Egyetem Szenátusa az egyetem tehetséges hallgatóinak felkutatására és folyamatos gondozására az egyetem korábbi professzoráról, Kerpel-Fronius Ödönről elnevezett tehetséggondozó

programot működtet. A programban az egyetem Kiválósági Listáján szereplő magyar és idegen nyelvű hallgatók közül azok vehetnek részt, akiket az egyetem Tehetséggondozó Tanácsa személyes elbírálás alapján arra méltónak tart. Az egyetem Kiválósági Listájára tanulmányi, tudományos és egyéb kiemelkedő teljesítményeket összefoglaló pályázattal az egyetem adott évfolyamán tanuló 35 éves aluli hallgatóinak kb. 5%-a kerülhet fel. Az egyetem Tehetséggondozó Tanácsa évente egy alkalommal pályázatot hirdet az egyetem összes hallgatójának, és a Doktori Iskola I-II. éves tagjainak, valamint a Rezidensek számára arra, hogy az egyetem Kiválósági Listájára kerüljenek. A tehetséggondozó programról szóló további információ a kerpel.semmelweis.hu honlapon található, vagy a Diákcentrum Kerpel irodában személyesen is, előre egyeztetett időpontban lehet érdeklődni. (1089. Budapest, Orczy út 2-4).





European
University for
Well-Being

EUNIWELL PROJEKT

MI AZ A EUNIWELL?

A EUniWell a European University for Well-Being rövidítése.

A European University of Well-being a Semmelweis Egyetem, a Leideni Egyetem (Hollandia), a Linnaeus Egyetem (Svédország), a Birminghami Egyetem (Egyesült Királyság), a Kölni Egyetem (Németország), a Firenzei Egyetem (Olaszország), és a Nantes-i Egyetem (Franciaország) összefogásával létrejött nagyszabású kezdeményezés, egy európai egyetemi szövetség, mely az ERASMUS + program keretében valósul meg.

MIÉRT JÓ A EUNIWELL?

A EUniWell 2020 novemberében indult. Az első hároméves kísérleti szakasz során a hét egyetem célja, hogy ösztönözze az egyetemek közötti tudástranszfert és mobilitást, ami új lehetőségeket teremt az egyetemek polgárai számára a személyes

fejlődésre, valamint felkészíti az egyetemeiket a 21. század globális kihívásaira.

A EUniWell küldetése, hogy tegyen az egyetemi hallgatók, oktatók, kutatók, és rajtuk keresztül az európai polgárok életminőségének javításáért. A projekt határon átívelő tanulási lehetőségeket biztosít, és nemzetközi kutatási projekteket hoz létre. A EUniWell alapfilozófiája ugyanis, hogy fejlődés csakis a jövő véleményformálói, a hallgatók és a fiatal kutatók bevonásával és aktív szerepvállalásával képzelhető el.

MIÉRT IZGALMAS LEHETŐSÉG AZ EUNIWELL A HALLGATÓK SZÁMÁRA?

A hallgatók kulcsszerepet játszanak ebben az egyetemi szövetségben. Ráadásul most Te is részt vehetsz a EUniWell alakításában!

A EUniWell jelenleg az alábbi lehetőségeket kínálja:

» részt vehetsz olyan programokban és kezdeményezésekben, amelyeket hét ország egyeteme közösen szervez;

» részt vehetsz olyan interdiszciplináris munkacsoportokban, ahol Európa legaktuálisabb kihívásaival foglalkoznak, itt szoros nemzetközi kapcsolatokat, együttműködéseket hozhatsz létre, és nagyszerű tapasztalatokat szerezhetsz, új perspektívát alakíthatsz ki;

» részt vehetsz a partneregyetemek közös fejlesztéseiben, mint amilyen a EUniWell Mobility Skills Scheme, ami nyelvi, megértési és interkulturális kommunikációs kurzusokat kínál a EUniWell polgárainak, vagy a EUniWell Student and Staff Identity kezdeményezés;

» szeretettel látunk a EUniWell eseményein, például hackatonokon és nemzetközi konferenciákon.

Mindez remek lehetőség arra, hogy betekinthesz különböző európai oktatási és politikai rendszerekbe. A többi európai

egyetem hallgatóival való együttműködés értékes kapcsolatépítési és egyéb lehetőségeket kínál a diplomáciai készségek fejlesztésére is.

Ráadásul ha már újra korlátozások nélkül utazhatunk, személyesen is ellátogathatsz a EUniWell tagországába, ami különösen izgalmas lehetőségeket rejt. Egy baráti hangulatú munkamegbeszélés az olaszországi firenzei szőlőskertekben vagy a svédországi Kalmar partján, minden bizonnyal egy különleges élmény lesz.

Ha érdekel a lehetőség, akár azonnal bekapcsolódhatsz. A EUniWell jelenleg is indít munkacsoportokat, programokat, amikhez hallgatók is tudnak kapcsolódni. Ha szeretnél csatlakozni, keresd a EUniWell csapat Semmelweis-es tagjait.



EUNIWELL CSAPAT A SEMMELWEIS EGYETEMEN

Project vezetése
Nemzetközi kapcsolatok
Project manager

Kommunikációs vezető

Hallgatói felelős

Prof. Dr. Kellermayer Miklós
Dr. Marcel Pop
Dr. Orosz Ádám
orosz.adam@med.semmelweis-univ.hu
Turopoli Eszter
turopoli.eszter@semmelweis-univ.hu
Takács Félix
takacs.felix@med.semmelweis-univ.hu



MEDIKUS ZENEKAR

A Semmelweis Egyetem Medikus Zenekara mellett, hogy az intézmény kulturális életének meghatározó szereplője, többek között Bayreuthban, Svájcban, a budapesti Zeneakadémián és a Művészetek Palotájában is nagy sikerű koncerteket adott. A javarészt szimfonikus felállásban működő együttes tagjai aktív orvostanhallgatók, de korábban végzett orvosok, gyógyszerészek, mentőtisztek és több hazai fel-

sőoktatási intézmény diákjai is színesítik a zenekart. A 2008 szeptemberében alakult Medikus Zenekar a Semmelweis Egyetem eseményeinek állandó fellépője, emellett külsős meghívásoknak is eleget tesz. A nagyzenekari koncertek mellett a tagok kisebb rendezvényeken vonós, illetve fúvós kamaragyüttes felállásban is muzsikálnak. Az együttes munkáját rendszeresen segítik hivatásos zenészek is. 2009-től a zenekar művészeti vezetője és karmestere, Dubóczky Gergely.



EGYETEMI BULIK

Az egyetemi tanulmányok teljesítése mellett fontos az aktív kikapcsolódás is! Kiváló lehetőséget nyújt a kikapcsolódásra és felhőtlen szórakozásra a SM-MLWS Parties By HÖK által szervezett éjszakai rendezvények.

A félév folyamán számos zenés- és táncos rendezvény kerül megrendezésre Budapest belvárosában.

A pesti éjszaka legkedveltebb szórakozóhelyei, mint például az Akvárium, Story, Ötkert, Heaven és még megannyi helyszín várja a kikapcsolódni vágyó hallgatókat.

Számos ismert előadó megfordul a színpadon és a DJ pultok mögött, ilyen a BSW, Jauri, Walcus, Virus, Milan továbbá az egyetem saját lemezlovasai, TheChocolateWhite, Sodor&Voko, V&V és így tovább.

A szemeszter megfelelő indítása egy Szemeszter Openinggel kezdődik, ahol több híres előadó lép fel rendszerint közel 2000 hallgató előtt.

Ezt követően a félév folyamán hétről hétre rendezvény sorozatok és temati-

kus rendezvények várják az éjszakában szórakozni vágyó hallgatótársakat.

A bulisorozatok leginkább a retro műfajra épülnek, kiszolgálva idősebb hallgatótársainkat is!

Ezzel szemben a tematikus bulik a fesztiváli hangulatot, latinos estétet, hallo-weeni jelmezes bulikat és még számos más témájú rendezvényt foglalnak magukban.

A szorgalmi időszak végeztével kerül megrendezésre a szemeszter Closing, ahol egy időre a hallgatók elbúcsúznak egymástól és szabadidejük nagy részét a tanulásra fordítják.

A vizsgaidőszak végeztével azonban újra lehetőség nyílik a sikerek megünneplésére a Vizsgatemetőn.

Lényegében ez az a hely, ahol minden kar és évfolyam hallgatói egy félév során többször is megfordulnak és közösen szórakozzák át az éjszakát.

Amennyiben nem szeretnél lemaradni ezen rendezvényekről kövesd be a Hallgatói Önkormányzat és SMMLWS Parties By HÖK facebook oldalát!



HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT

A Hallgatói Önkormányzat (HÖK) az egyetem hallgatói szervezete, melynek feladatköre rendkívül széleskörű. Velünk először a Gólyatali rendezvényen találkozhatok, ahol egy délután során betekintést nyújtunk neked az egyetemi életbe, válaszolunk az egyetemkezdéssel kapcsolatos kérdéseidre, és megismerkedhetsz leendő hallgatótársaidal. Ezt követően a Gólyatáborban találkozunk újra, ahol sok-sok programmal készülünk nektek, hogy a legfelhőtlenebbül érezzétek magatokat a 6 nap során. Az egyetemi életet különböző programokkal színesítjük, ilyenek például a Semester Opening, a Gólyabál, a Semmelweis Karnevál, a Medencés Buli és a Jégfarsang.

A HÖK felel a hallgatók érdekképviseletéért, ahol hallgatókként segítünk hallgatótársainknak az egyetemi bürokrácia útvesztőiben. Felmérjük és megjelenítjük az Egyetem, valamint annak vezetése felé a hallgatók véleményét; képviselünk Titeket

a főbb egyetemi döntéshozó testületekben. Képviselőink tanácsot adnak az arra rászoruló diáktársainknak, legyen szó tanulmányi vagy szociális kérdésekről. Ha bármikor segítségre lenne szükséged, keresd fel Évfolyamképviselődet, vagy írd a HÖK oldalnak messengeren!

A Hallgatói Önkormányzat tagja minden, az Egyetemen tanuló, aktív hallgatói jogviszonnyal rendelkező diák. Ha szeretnél aktívan részt venni a HÖK munkájában, keress meg minket az hok.utanpotlas@semmelweis-univ.hu e-mail címen!

Bármely lelkes, tenni akaró vagy akár csak a HÖK munkája felől érdeklődő hallgatótársunkat szeretettel várunk körünkben!

A HÖK központi irodája a Nagyvárad téri Elméleti Tömbben (NET) található, de ezen kívül üzemeltetünk hallgatói irodát az ETK épületében is. Diákcentrumot, tanuló- és társalgóhelyiséget is tartunk fenn számotokra, emellett pedig folyamatosan bővítjük a hallgatói tereket.

Az Elnökség tagjai:

Tripolszky Bálint	elnök
Takács Félix	általános alelnök, szociális bizottság vezetője
Dr. Papp Zsombor Mátyás	oktatási ügyekért felelős alelnök
Gecsey Csenge	rendezvényekért felelős alelnök
Völcsei Norbert	ÁOK kari vezető
Kreuter Patrik	FOK kari vezető
Filipszki Gábor	GYTK kari vezető
Bánhidi Panna	ETK kari vezető
Hámori Attila	EKK kari vezető
Németh Eszter	PAK kari vezető
Frei Tamás	kollégiumi bizottság vezetője
Omid Naderi	külügyi bizottság vezető
Pop Alexandra	média bizottság vezető
Keskeny György Árpád	e-learningért felelős elnöki megbízott
Szűcs Attila	titkár

Weboldalunk, ahol rengeteg hasznos infót találsz:

<https://semmelweis.hu/hok/>

Social Media oldalaink:

<https://www.facebook.com/studentsofsemmelweis>

<https://www.instagram.com/studentsofsemmelweis/>

<https://www.tiktok.com/@studentsofsemmelweis?>

<https://www.youtube.com/studentsofsemmelweis>





HALLGATÓI ÖNTEVÉKENY CSOPORTOK

IÖCS

Mi is az az IÖCS, azaz az Instruktor Öntevékeny Csoport?

Erre a kérdésre sosem könnyű válaszolni. Nem azért, mert nehéz a kérdés, hanem, mert nehéz röviden olyan választ adni, ami igazán kifejezhetné. Ez tipikusan az a helyzet, amikor nincsen elég, és nincsen megfelelő szó, ami leírhatná, de hadd próbálkozzunk meg vele.

Az IÖCS otthon, az instruktorok otthona, hátországa, a „védett környezete”. Az a hely, ahol az lehetsz, aki vagy, és közben bármi lehetsz, ami szeretnél. Egy olyan hely, ahonnan ha el is mész, az ott töltött idő emlékei életed végéig eszedbe jutnak, és lépten-nyomon beköltözik a mellkasodba az a melengető érzés, ami akkor is átjárt, amikor fiatalon a kör közepén álltál,

vagy hajnalban a Bál után pakoltál a legjobb barátaiddal.

Az IÖCS Magyarország legnagyobb öntevékeny hallgatói szervezete, ami egészen a '90-es évek elejéig nyúlik vissza. Jelenleg 2200 aktív tagunk van, azonban az elmúlt 30 évben ennél sokkal több hallgató mondhatta el magáról: Instruktor vagyok.

Mit csinál egy instruktor?

Azt szoktuk mondani, amolyan instruktoros „szállóigeként”, hogy: mindent is! És ezzel valóban nem túlzunk. Az első hely, ahol találkozhattok velünk, a Gólyatábor. Az egyik legnagyobb esemény az évben, amire hónapokig készülünk. Ott megfogjuk a kezeteiket, és csak akkor engedjük el, amikor Ti úgy döntötök, hogy mindent megkaptatok, amire szükségetek volt. Emellett elhozzuk Nektek minden évben

a Gólyabált, a Gólyahajót, és még rengeteg rendezvényt, ahol együtt lehetsz majd a csoporttársaidal, a táborban megismert barátaiddal, és az egész Semmelweis családdal.

Azonban egy instruktor feladata nem csak a programszervezésből áll. Bár tény, hogy hol önállóan, hol pedig más szervezetekkel együttműködve azon igyekszünk, hogy a legszebb egyetemi éveket felejthetlenné tegyük, és elhozzuk a legmeghatározóbb eseményeket, élményeket, amiket majd a nagy nosztalgiazások közepette úgy mesélhetünk el: a régi szép idők.

Köztünk felfedezheted önmagad, megtanulhatod hogyan fejlődj saját magad legjobb változatává, hogyan lépj ki a komfortzónádból, ami már most is sokkal nagyobb, mint elképzeled. Nekünk elhíheted! Megmutatjuk, hogyan kell megszervezni kisebb és nagyobb programokat, hogyan kell helyszíneket, zenekarokat lefoglalni, mindezt a lehető leggazdaságosabban, legzöldebben, pazarlások nélkül. Nem csak jegyzeteket és gyorstalpalót kaphatsz tőlünk, amik eligazítanak az egyetemi életben és a tanulás sokadalmában. Olyan készségekhez is hozzájuthatsz, mint: időmenedzsment, pénzügyi gazdálkodás, kis- és nagycsoportos kommunikáció, kooperáció.

Köztünk mindenki és bárki megtalálja a helyét, legyen az illető: kreatív, intelligens,

humoros, dalos-pacsirta, táncoslábú, számítógép zseni, lelkes környezetvédő, vezető ambíciójú, csapatjátékos, introvertált, extrovertált, fiú-lány, kicsi-nagy, magyar vagy külföldi.

Olyan kapcsolatok, barátságok, ismeretségek születnek itt, amik sokszor végigkísérnek egy életet. Megismered a többi kar hallgatóit, belelélsz a mindennapjaikba és a tanulmányaikba is, így olyan tapasztalatokat szerzel, amikért mindig hálás leszel – tapasztalatból beszélünk.

Hogy miért csináljuk ezt?

Mert instruktornak lenni életforma. Mert instruktornak lenni boldogság, játszva tanulás. Mert ez a hagyományunk, amit kapunk és amit tovább adunk. Mert itt a második családuink.

S végezetül itt hagyánk pár szót nektek, ami az IÖCS-ről eszünkbe jutott: szeretet, fejlődés, alázat, „könymorzi”, buli, „ézés-kör”, csapatmunka, épülés, szív, „megoldjuk”, pörgés, örültség, színesség, indokolatlanul összetartó család, „egynagy taps”, móka, „egynagykör”, elfogadás, feltöltődés, „azt kiáltja minden torok...”.

Ha kíváncsiak vagytok rá, miért ezeket a szavakat írtuk, és az utolsó kérdéseket már csak az, hogy: „hogyan lehetek instruktor?”, akkor tartsatok ki, februárban kiderül, addig is: “MEGLEPETÉS!”

Elnök:	Kismarjai Kata
Alelnök:	Bánfalvi Zoltán
Instruktorképzés szervezők:	Vigh Lídia Laura és Viola Nóra Virág
Gólyatábor-szervezők:	Siklós Fanni és Apáthy Gergely Tege
Gólyabálszervezők:	Demeter Orsolya, Szél Fruzsina

Elérhetőségek:

iocs.hu/

instagram: iocs_official

facebook.com/instruktorok

info@iocs.hu

BUDAPESTI ORVOSTAN- HALLGATÓK EGYESÜLETE

Szívesen látnál Világot, miközben már hallgatóként egészségfejlesztéssel foglalkozol? Csinálnál pár gyakorlatot külföldön, megismernél új embereket?

Csatlakozz a Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületéhez! Az Egyesületnek jelenleg több mint 500 orvostanhallgató tagja van, akik tanulmányaik mellett a társadalmi felelősség vállalás részeként már hallgatóként egészségmegőrzéssel, egészségfejlesztéssel foglalkoznak. Tagként lehetőséged van kiképződni és továbbképződni a hét általunk tartott prevenciós témakörben, majd interaktív órákat tartani középiskolásoknak, akár a volt sulidban is. A középiskolákon kívül óvodákba is járunk Teddy Maci foglalkozásainkkal, ahol az orvosi vizsgálatok jobb megértését és a gyerekek szorongásának csökkentését tűztük ki célunknak. A prevenciós órákon kívül számos Egészségnap, Világnap, és a Semmel-

weis Egészségverseny szervezésében is részt vehetsz. Emellett lehetőség lesz az egyesület karitatív tevékenységeibe is bekapcsolódnival a BOE Emberjogi szekciójá révén. A viszonylag frissen alakult Sportszekciónkban pedig egy igazán sportos és egészségtudatos közösségbe kapcsolódhatsz be.

Az Egyesületben végzett tevékenységedért BOE pontokat kapsz majd. Ezeket szakmai és tudományos külföldi cseregyakorlatokra használhatod fel, ezen túl a cseregyakorlatok mellett tagként nemzetközi twinning programokon is részt vehetsz. Keress minket bátran az elérhetőségeinken és csatlakozz Te is egy aktív, tenni akaró hallgatói közösséghez!

Hivatalos e-mail címünk:

boe@humsirc.hu

Facebook: Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete

Instagram: [@budapestmedicalstudents](https://www.instagram.com/budapestmedicalstudents)

Honlap: <https://semmelweis.hu/boe/>



MFHE

Egyesületünk 1991 óta van jelen a közéletben és tagjaink fogorvoshallgatók mind a négy orvosképző egyetemről.

Országos szervezetünk tagja az International Association of Dental Students és a European Dental Students' Associationnek.

Az egyesületünk céljai között szerepel a fogászati prevenció, vagyis megelőzés, a hallgatók szakmai képzése, illetve különböző belföldi-külföldi szakmai gyakorlatok lehetőségek biztosítása.

Egyesületünkhöz Ti is csatlakozhattok, ha Ti is szeretnétek részt venni ezekben a tevékenységekben, akár eseményeken való résztvevőként, akár szervezőként.

Idén célunk, hogy minél több és minél szakmailag profibb programokat hozunk el Nektek. Ehhez szükség van Rátok is, hisz Értetek szervezzük, Veletek! Gólyatáborban találkozunk, ahol fogmosás technikát fogunk tanítani. Várunk Titeket szeretettel!

Elérhetőségek:

facebook.com/mfhstudent/

instagram.com/mfhe_dentalstudents/

mfhe.bhb@gmail.com

Szabó Dániel

Országos Elnök

Magyar Fogorvostanhallgatók Egyesülete

HUNGARIAN PHARMACEUTICAL STUDENTS' ASSOCIATION (HuPSA)

A HuPSA, azaz a Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete, a Magyarországon tanuló, leendő, és frissen diplomázott gyógyszerészek országos szervezete. Tagja az Európai Gyógyszerészhallgatók Egyesületének (EPSA) és a Nemzetközi Gyógyszerészhallgatók Szövetségének (IPSF). Fő feladatunk és célunk a hallgatók képviselete, segítése szakmai előmenetelük tervezésében, valamint lehetőséget biztosítunk számukra meglévő képességeik kiaknázására és fejlesztésére. Feltérképezzük a gyógyszerészet jelenlegi helyzetét és a hallgatók egyetem utáni lehetőségeit. Folyamatosan törekszünk új hazai és nemzetközi kapcsolatok kiépítésére. A HuPSA minden évben megrendezi a Gyógyszerészhallgatók Országos Találkozóját és Gyógyszerészbörzét, valamint társszervezője Az Év Gyógyszerészhallgatója versenynek is. Tagként számos nagyszabású tréningen vehettek részt, melyeket a hazai és nemzetközi gyógyszerész szakma elismert képviselői tartanak. Segítségükkel bepillantást nyerhettek leendő hivatásotok sokoldalú mivoltába, valamint olyan készségeket is elsajátíthattok, amelyek nem kapcsolódnak szigorúan a gyógyszerészet tárgykörébe, de később rendkívül hasznosak lesznek az életben.

A HuPSA tagjaként részt vehettek nemzetközi kongresszusokon.

Egyesületünk lehetőséget nyújt tagjainak, hogy a kötelező nyári szakmai gyakorlatukat egy csereprogram, a SEP (Student Exchange Program) keretében külföldön tölthessék el. Ezzel alkalmat

adunk arra, hogy minél többet láthassatok a nagyvilágból, megismerhessetek más kultúrákat, továbbá fejleszthessetek nyelvtudásotokat, új kapcsolatokat építhessetek ki és hasznos tapasztalatokkal gazdagodhassatok.

Csatlakozzatok hozzánk minél hamarabb, hogy ne maradjatok le ezekről a kivételes lehetőségekről, és aktív tagjai lehessetek egy összetartó, lelkes csapatnak!

Kövessetek minket Instagram és Facebook oldalunkon is, vagy keressetek fel bennünket az info@hupsa.org címen.

Elérhetőségek:

hupsa.org/

facebook.com/HUPSA/

instagram.com/hupsaofficial/

info@hupsa.org

ISSA-DSVS

Mivel egyetemünkön sok külföldi diák is tanul angol és német nyelven, a külföldi hallgatóknak saját öntevékeny csoportjaik is vannak, melyek között a két legjelentősebb a DSVS (Deutsche Studentenvertretung Semmelweis, német hallgatók öntevékeny csoportja) és az ISSA (International Semmelweis Students Association). Egy kis közösséget alkotnak és sok színes eseményt szerveznek a szemeszterek során. Azonban vannak közös eseményeink is, ahol a magyar illetve nemzetközi hallgatók tudnak ismerkedni egymással, ilyen például a karnevál ahol mindenféle nemzet ételeit/italait megkóstolhatjátok vagy a Foktoberfest is ide sorolható.

SEMMELWEIS ALUMNI

Talán most még furcsa lehet belegondolni, de az egyetemi évek hamar elszállnak és a sikeresen elvégzett éveket követően már a diplomátokkal a kezeitekben léptek ki egyetemünk kapuján. Hallgatóként a Semmelweis Egyetem mindig óvó szárnya alá vesz majd titeket, és ez a diploma megszerzését követően sem lesz másként.

Az Alumni Hálózat az öregdiákokat magába foglaló közösség, melynek feladata, hogy az egyetemi évek során kötött kapcsolat a hallgató és az intézmény között folyamatosan fennálljon a későbbi hivatásuk gyakorlása során is.

Hivatásunk és célunk, hogy elősegítsük a Semmelweis Egyetem jelenlegi és egykori hallgatóival a kapcsolattartást, tájékoztassunk az egyetemmel kapcsolatos eseményekről, és gondozzuk ezt a közösséget.

Emellett tájékoztatunk titeket a Semmelweis Egyetem új képzéseiről, rendezvényeiről, kutatási eredményeiről és tudományos konferenciáiról, híreiről. Kiemelt figyelemmel követjük az Egyetemen végzett öregdiákjaink karrierútját és évfolyam-találkozókat szervezünk.

Már egyetemünk hallgatójaként is találkozhattok munkásságunkkal, hiszen az alábbi lehetőségeket biztosítjuk nektek utatok során:

- Karriertanácsadói szolgálat:
A karriertanácsadás keretei között lehetőségetek van kortárs tanácsadóinkkal személyesen a karrierutakat érintő kérdésekkel foglalkozni,
- Évente megrendezésre kerül az egyetemi karrier nap és állásbörze, ahol találkozhattok, mind a munkáltatókkal,

és tájékozódhattok a legfrissebb előttek álló lehetőségekről,

- Számos workshopot szervezünk:

Az egyetemi képzések mellett több tanfolyamon, tréningen vehettek részt, ahol lehetőségek nyílik a saját személyetek extrakurrikuláris fejlesztésére: nyilvános beszéd, önéletrajzírás, prezentációs készségfejlesztés, tanulástechnika fejlesztés

Szeretnénk, ha a Semmelweis Család tagjaiként minél több kedvezményben részesülnének, ezért az partnereink ked-

vezményeit már a hallgatói évek alatt is élvezhetitek.

Ha bármilyen nehézséget is tapasztaltok egyetemi utatok során és úgy érzitek szükségetek van egy segítő kézre, Ránk mindig számíthattok!

Még egyszer sok szeretettel köszöntünk titeket, mint a Semmelweis Alumni Hálózat legfiatalabb tagjait!

semmelweis.hu/alumni/
facebook.com/alumnisemmelweisuniv



ZÖLD EGYETEM PROJEKT

Bemutakozás

A Hallgatói Önkormányzat korábbi munkája az egyetemen belüli működésre fókuszált, azonban úgy éreztük itt az idő, hogy környezetvédelmi és fenntarthatósági szempontból is fejlesszük intézményünket. A Hallgatói Önkormányzat ezért útjára indította a Zöld Egyetem Projektet, melynek kere-

tein belül az egyetem vezetésével öszszedolgozva kívánjuk csökkenteni közösségünk ökológiai lábnyomát.

A "Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan!" jeligét követve szeretnénk hangsúlyozni, hogy a hétköznapi döntések a környezetvédelem szempontjából milyen nagy jelentőséggel bírnak.

Fő céljaink

Elsődleges célunk a környezetvédelmi edukáció fejlesztése. Fel szeretnénk hívni a Semmelweis Egyetem valamennyi hallgatójának figyelmét arra, hogy mind individuálisan, mind globálisan felelősséggel tartozunk a környezetünkért.

Ezután az egyéni környezettudatos gondolkodás kialakítása és a mindennapi életbe való implementálása a következő lépés.

Végezetül szeretnénk elérni, hogy a Semmelweis Egyetemen mindenki egy-egyben küzdjön egy szebb és fenntartható jövőért.

Amit eddig elértünk

Létrehoztunk egy Zöld Egyetem Facebook csoportot, ahol tájékoztatunk titeket az aktuális projektekről, illetve ti is aktívan részt vehettek egyetemünk ökológiai lábnyomának csökkentésében.

Szeretettel várjuk a TI jelentkezéseket is!

Az egyetem területén található szelektív hulladékgyűjtők számát megnöveltük, annak érdekében, hogy minden újrahasznosítható hulladékot ezekbe gyűjthessünk, továbbá részt vettünk a Műanyagmentes Július mozgalomban is.

A hallgatókat kedvezményekkel, és kuponokkal biztatjuk a csomagolásmentes boltokban történő vásárlásra. A partner üzletek körét folyamatosan bővítjük!

Folyamatban lévő projektek

Tekintve, hogy az edukáció kiemelkedően fontos számunkra, bevezetésre kerül a Zöld Egyetem szabadon választható tantárgy, melynek keretein belül új, érdekes ismereteket nyújtunk nektek.

Ezt a tárgyat mindenképpen ajánljuk figyelmetekbe!

Ezenfelül rengeteg környezetvédelmet népszerűsítő médiaanyagon is dolgozunk.

Öko-barát közösségi programokat is tervezünk számotokra a tanév folyamán, mint például használt ruha börze, vagy vegán ételvásár.

Hamarosan kivezetésre kerülnek az egyetemi büfékből az egyszer használatos PET-palackok, melyek helyett repohárba kaphatjátok majd az üdítőket, ezzel is csökkentve egyetemünk ökológiai lábnyomát.

Szeretnénk továbbá bevezetni a húsmentes hétfőt, valamint egy olyan menüt összeállítani, melyről számos vegetáriánus, illetve vegán opció közül választhatok.

Tervek a jövőre

Számottevően meg szeretnénk növelni a biciklitárolók számát az egyetemi épületeknél, ezzel is ösztönözve titeket a károsanyag kibocsátás nélküli közlekedésre.

Egyetemi diákként rengeteg tananyagunk van, így kiemelkedően fontos, hogy minimalizáljuk a papírhasználatunkat. Ezt az online tananyagokra való áttéréssel szeretnénk elérni, melyhez igyekszünk a jövőben minden lehetőséget megadni számotokra.

Terveink között szerepel továbbá egy Zöld Pontrendszer bevezetése is, mely pontokat az öko-barát programokon való részvétellel gyűjthetitek, majd ezeket a szemeszter végén szuper ajándékokra válthatjátok be.



SEMMELWEIS EGYETEM HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT,
1089 BUDAPEST, NAGYVÁRAD TÉR 4. SEMMELWEIS.HU/HOK