

Průvodce prvákem v Motole: jak ho prožít/přežít v pohodě



Ahoj,

vítáme tě na 2.lékařské fakultě Univerzity Karlovy, naší společné Alma Mater. Prvák na medicíně přináší do života spoustu náročných výzev. Aby ses mohl/a prát zejména s těmi studijními, a ne s administrativou nebo organizací, připravili jsme pro tebe malého průvodce prvním ročníkem. V něm jsme se snažili shrnout:

- nejnutnější administrativní záležitosti, které je na začátku roku potřeba vyřídit
- tipy pro studium včetně studentského popisu předmětů, které na tebe čekají
- tipy pro život – kam, kde co a jak sehnat, kde se bavit a jak se kam dostat
- popis studentských spolků, jaké tu máme a jak se zapojit

Disclaimer aneb za co neručíme: Jak říká kapitán Barbossa - „je to jenom taková pomůcka, ale není to boží Desatero“. To znamená, že informace jsou zde podávány podle našeho nejlepšího vědomí a svědomí, ale že neručíme za jejich absolutní přesnost. Nejedná se o oficiální fakultní materiál, tvoříme ho my, studenti, a prosíme čtenáře, aby tento fakt vzal na vědomí.

1. Nejnutnější administrativní záležitosti:

1.1 Průkazky:

Základ všeho je čipová karta ISIC, alias Mezinárodní studentský identifikační průkaz. Má široké spektrum využití, a bez něj se na VŠ prakticky neobejdeš:

- slouží jako doklad, že jsi studentem
- číslo na něm uvedené je i tvým identifikačním číslem na půdě UK
- jeho elektronické vlastnosti se uplatňují v menzách (peníze si přímo na něj dobiješ u prodejního pultu menz), ve školní knihovně, v Národní technické knihovně a na mnoha dalších místech, a stále ještě slouží jako tramvajenka/lítačka/šalinkarta/vícenázvůužasineznám
- poskytuje řadu slev – konkrétní info se dozvíš na www.isic.cz

Můžeš si ho nechat vyrobit na několika místech v Praze (*jejich soupis najdeš na ISIC stránkách, v kolonce „Mapa prodejních míst“; hlavní centrum pro UK je v Celetné ulici 3*), na podkladě formuláře a kolku, které dostaneš u zápisu. Až tam půjdeš, vezmi si knížku nebo časopis, fronta bude nejspíš dost dlouhá, zejména na začátku semestru. Proto je možná lepší varianta zařídit si ISIC už během července nebo srpna. Usmívej se už ode dveří, a zejména když usedneš před foťák, protože si tě tam vyfotí a předem se tě neptají (pasové foto nepotřebuješ). Každoroční prodloužení ISICu stojí cca 200 Kč. Tato suma se ti ale rázem vrátí, když ve své bance uvedeš, že ho vlastníš. (*Toto určitě platí v České spořitelně a Komerční bance, pokud máš jinou banku, není to jisté.*)

Naprostou nutností je poříditi si doklad na hromadnou dopravu v Praze. Máš na výběr ze dvou možností, buďto zajdeš s ISICem k některému z okýnek v metru a koupíš si kupon, nebo si zařídiš OpenCard (což trvá 14 dní, bacha, jeden normální lístek stojí 32 korun a pekelně se to prodraží) a kupon si nahraješ na ní. Nejlepší je 90-ti denní studentský kupon.

Do knihoven (nejen) po celé Praze se dá dostat s pomocí různých kartiček. Knihovna v Motole a mnohé další (např. NTK, ale i některé krajské knihovny) berou ISIC, do Klementina je třeba si za stovku zařídit jejich kartičku, což se dá udělat na počkání na místě (mají i foťák).

Žákovský průkaz pro StudentAgency a některé jiné společnosti je určený na dopravu do/z místa bydliště. Za korunu si ho opatříš na informacích u svého dopravce (např. na nádraží). Je to oranžová karta, kterou vyplníš, necháš potvrdit ve škole (Doporučuji si tu kartičku nechat potvrdit už na zápise, vyhneš se cestě do Motola a zajímavých otevíracím hodinám na studijním.), nalepíš na ní foto – a za 50 Kč jí (snad už naposled) potvrdíš na nádraží. Pak bude potvrzená navěky, respektive do příštího akademického roku, kdy tím musíš projít znovu.

1.2. Potvrzení o studiu:

U zápisu nebo na studijním oddělení si vyzvedneš a vyplníš A6 papírky (doporučujeme si jich udělat aspoň šest, lépe deset, a první dva měsíce je pořád nosit s sebou, nikdy nevíš, kdy ho můžeš potřebovat), a necháš si je na studijním potvrdit. Hodí se pro potvrzení studentského účtu v bance, pro výpočet daní rodičů, na různé kartičky, na brigádu do agentur, v pojišťovně (některé ho vyžadují během října, informuj se), apod.

1.3. Praktický lékař, povinné očkování

Pokud se nenacházíš celý rok v Praze, doporučujeme ponechat si „praktika“ ve svém místě bydliště, jestliže máš možnost jezdit domů, **nemá smysl praktika měnit**. Pokud ho z jakéhokoliv důvodu potřebuješ mít „při ruce“, je možnost domluvy s MUDr. Vlastou Berkovičovou, oficiální praktickou lékařkou pro studenty 2.LF (*se sídlem v Městské poliklinice Praha, Spálená 12*), nebo s kterýmkoliv jiným praktikem s volnými kapacitami (*např. FN Motol – Centrum primární péče*). Když tě chytne něco akutního, neboj se jít do Motola, ošetří tě bez problémů na ambulanci.

Potvrzení o povinném očkování proti hepatitidě B je potřeba na ošetřovatelství. Očkování je dobré podstoupit, nejen pro vlastní bezpečnost, ale i pro bezpečnost tvé rodiny a pacientů.

Potvrzení o provedení očkování ti zapíše dozadu do indexu tvůj praktický lékař na základě očkovacího průkazu. Pokud nejsi očkován, tak s tím začni co nejdřív. Je potřeba mít alespoň druhou dávku očkování proti hepatitidě do první praxe na lůžkovém oddělení (bývá poslední čtyři týdny v letním semestru). Očkování na typ A je nepovinné, ale doporučujeme ho také, neboť bezpečnost především.

1.4. Stipendia

Prospěchové stipendium – získává ho 10% studentů s nejlepšími výsledky z ročníku (v prváku většinou stačí 2x B + samá A nebo 1x C + samá A, ale záleží na tom, jak silný ročník bude); činí asi 10 000 Kč/rok ve dvou splátkách.

Ubytovací stipendium – vypláceno univerzitou **všem**, kdo si do určitého data elektronicky zažádají (ano, čteš dobře, nejen těm, kteří bydlí na koleji, ale i těm, co jsou doma nebo na privatě); činí 300-700 Kč/měsíc (2014/2015: 580 Kč/měsíc). Žadá se během podzimu (hlídej si to), odkaz najdeš na CAS. Když bys náhodou prošvihl podzimní termín, nedostaneš podzimní splátku, ale žádat můžeš stále.

Sociálně potřební studenti mohou využít finanční pomoci uvedené na fakultním webu - *sekce Studium – Studenti se zvláštními potřebami*. Na tohle stipendium dosáhnou ti studenti, jejichž měsíční příjem je nižší než určitý (malý) násobek životního minima.

Kompletní seznam stipendií poskytovaných UK + jejich podmínky najdete na <http://www.cuni.cz/UK-1569.html>

1.5. 2.If online

Během celého tvého studia tě bude provázet několik webových aplikací. Zde si některé stručně představíme.

SIS – Studijní informační systém

Odkaz: <https://is.cuni.cz/studium/index.php>

Společně s CAS (viz níže) nejdůležitější aplikace, která tě bude provázet po celou dobu studia. Přes tuto aplikaci se budeš především zapisovat na zápochty a zkoušky, a po jejich úspěšném složení do dalšího ročníku. Návod, jak na to, je na stránkách fakulty v sekci Studium. Pozor, před zápisem na termín zkoušky je nutno mít uvnitř SISu odškrtnuto, že jsi vyplnil/a anketu k předmětu.

CAS – Centrální autentizační služba

Odkaz: <https://ldap1.cuni.cz/>

Tato aplikace slouží především k nastavování přihlašovacích údajů pro SIS a další služby, např. nastavení hesla pro přístup k bezplatnému Wi-Fi Eduroam (viz níže). Mění se zde také přihlašovací heslo, údaje o tobě (např. v případě vdavků, stěhování atd.).

Moodle Univerzity Karlovy

Odkaz: <http://dl1.cuni.cz/>

Moodle je aplikace, která slouží především jako zdroj informačních materiálů. Přihlašovací údaje jsou stejné jako pro SIS. Vyhledání a zápis do jednotlivých kurzů budou vysvětleny v příslušných předmětech. Pro tvůj uživatelský komfort doporučujeme se přihlásit ihned po načtení úvodní stránky. Příkaz se nachází v pravém horním rohu.

Mefanet

Odkaz: <https://mefanet-motol.cuni.cz/>

Mefanet je portál, který slouží ke sdílení informací a materiálů mezi některými univerzitami v ČR i SR. Jak na něj uvádí návod, který je zde: <https://mefanet-motol.cuni.cz/clanky.php?aid=942>

Wikiskripta

Odkaz: www.wikiskripta.eu

Na fakultě běží projekt wikiskript, a vypadá velice slibně. Mrkni na to!

ÚVI – Ústav vědeckých informací

Odkaz: <http://knihovna.lf2.cuni.cz>

ÚVI má na starosti mimo jiné knihovnu. Kromě možnosti půjčování studijních materiálů nabízí studentům také klidné prostředí ve svých studovnách a možnost využít počítačovou studovnu. V PC studovně můžeš hledat informace na webu a tvořit a upravovat dokumenty v MS Office. Lze zde také za poplatek tisknout a kopírovat. Vynikající službou je možnost samostatně si prodloužit vypůjčené knihy přes internet. Před vstupem do studovny si musíš odložit své věci do skříňky v chodbě naproti vstupu do budovy (včetně pití, jídla a kabátu). Pro zprovoznění zámku je potřeba mince pětikačka nebo Euro. Do studovny se lze dostat jednak přes turniket, kde musíš načíst kód tvé ISIC, a jednak přes dozor, který u tebe nesmí objevit žádný (neoblečený) kus oděvu, zavazadlo, a už vůbec ne pití nebo jídlo. Za zmínku stojí, že ve stejné budově sídlí také Ústav ošetřovatelství, kam budeš chodit v letním semestru na semináře.

Eduroam – internet ve škole

Odkaz: <http://www.eduroam.cz>

Bezplatné bezdrátové připojení k internetu ve škole je možné v rámci projektu eduroam.cz. Přihlašovací údaje jsou: čísloISIC@cuni.cz a heslo nastavené v CAS (přihlas se do CAS – Další účty – Seznam vašich účtů a dostupných služeb – karta Heslo pro Eduroam). Podrobné návody k nastavení a přihlášení jsou k dispozici na webových stránkách projektu v sekci „pro uživatele“ v podsekci „software.“

2. Vytoužené studium

2.1. Organizace studia

Studium medicíny, jak již určitě tušíš, trvá obvykle 6 let. Jeden akademický rok (ročník) trvá od září do září a skládá se ze dvou semestrů, zimního a letního. Zimní semestr trvá zhruba od října přibližně do půlky ledna a následuje měsíc zimního zkuškového. Letní semestr navazuje na zimní zkuškové a končí koncem května, a následuje opět zkuškové období, které trvá celý červen a začátek září. Přesné termíny se každý rok mění, podle toho, jak to vyhlásí děkan, a určitě to najdeš na stránkách fakulty v sekci „Studium“ jako „Harmonogram akademického roku“. Najdeš tam i termíny děkanských dnů (volný den) a prázdnin.

Kreditní systém

K tomu, abys prošel/prošla, a dokončil/a studium, potřebuješ za každý akademický rok nasbírat minimálně 44, ideálně však 60 kreditů. Za celé studium musíš dosáhnout 360 kreditů. Každý předmět je ohodnocen podle obtížnosti (většinou) určitým počtem kreditů. Každý rok máš určitý počet předmětů, které si musíš zapsat do indexu a splnit je. Ne pokaždé ale součet kreditů za povinné předměty dosahuje 60, a proto tu jsou VP (volitelné předměty). Dobrá zpráva je, že prváci to mají s VP jednoduché. Musí si zvolit jen jeden PVP (povinné volitelné

předmět) a to buď zimní, nebo letní výcvikový kurz. Víc o PVP se dozvíš během studia a nemá cenu si teď s tím zatěžovat hlavu. Doporučujeme nechat VP na třetí a další ročníky.

Smyslem kreditního systému je umožnit studentovi, aby si postup studia organizoval částečně sám, a mohl přežít na fakultě rok navíc, i když nedá nějaký důležitý předmět (anatomii nebo histologii). Protože ale studujeme medicínu, a předměty na sebe logicky navazují (nemá smysl studovat chirurgii před anatomii), je zaveden systém prerekvizit (musíš mít nějaký předmět, aby sis mohl/a zapsat jiný) a korekvizit (musí se zapsat oba souběžně). Prerekvizity a korekvizity jsou nastaveny tak, že stejně musíš splnit téměř všechno, ale umožňuje přeci jen větší možnosti, když se něco pokazí. Podtrženo a sečteno, před začátkem ročníku nemá cenu vymýšlet a kalkulovat s kredity. Pokud v prváku uděláš všechny zkoušky a zápočty co máš, a zajedeš si na týden na jeden ze sportovních kurzů, tak se o kredity prozatím nemusíš starat.

Zápočty a zkoušky

Jak už jsme se zmínili, musíš splnit určité povinnosti. Tím se myslí udělat zápočet nebo zkoušku. Zápočet dostaneš v každém předmětu za něco jiného (docházku, dostatečný průměr z testů, seminární práci či pohovor). Podmínky zápočtu zmíníme u jednotlivých předmětů a na začátku semestru ti je určitě řeknou i vyučující. Zkoušky probíhají po udělení zápočtu jen z některých předmětů. Jedná se buď o písemnou formu, nebo ústní zkoušení, kdy si vytáhneš otázky (většinou 1-4, záleží na předmětu) a po cca 15 min. přípravy si jdeš popovídat s vyučujícím. Často bývá součástí zkoušky i praktická část.

2.2 Předměty

Nemá cenu tu opakovat to, co je na stránkách fakulty v Průvodci studiem pro 1. ročník. Kdo ho ještě neviděl, takdoporučujeme projít: <http://www.lf2.cuni.cz/Studium/pruvodce.htm#pred>

Proto tady zmíníme jen pár základních věcí a postřehů.

Výuka předmětu je rozdělena do dvou částí, přednášky a semináře (cvičení). Přednášky se konají pro všechny z ročníku v posluchárně. Nejsou povinné, ale je určitě lepší spíše chodit než nechodit. Už proto, že zde vyučující často sděluje informace navíc nebo nové, které v učebnici ještě nejsou (a někteří je pak zkouší, zejména na histologii). Semináře (cvičení) jsou organizovány pro jednotlivé kruhy nebo dvojice kruhů. Každý dvojkruh nebo kruh má seminář v rozvrhu jindy. Daný předmět je zde vyučován z praktického hlediska. Docházka je tu povinná, dovoluje se jedna či dvě absence (podle pravidel daného předmětu). Doporučujeme si je nevybírat hned, můžou se hodit v případě nemoci nebo neodkladné situace. Některé ústavy dovolují si seminář nahradit s jinou skupinou, jinde už je to složitější, ale obecně pokud jsi měl/a opravdu vážný důvod absencí (třeba opravdu čtyřikrát nemoc), tak se dá s vedoucími ústavu nebo semináře rozumně domluvit.

Anatomie („Anča“)

Jeden ze dvou strašáků prváku. Každý na ní má jiný názor, někoho baví, a někdo to bere jako nutné zlo. Na přednášky se doporučuje chodit, pan profesor Druga (kromě toho, že přednáší látku ke zkoušce, kterou je více než vhodné poslouchat) má výbornou paměť a pamatuje si, kdo mu tam chodí. Cviky jsou povinné, takže není co řešit. Tady si sáhneš na nějaký ten naložený orgán či kost a občas se jde i na pitevnu mrknout, jak to vypadá ve skutečnosti. Proto je nutné si na každá cvika nosit rukavice, pinzetu, přezůvky (návleky) a plášť. V rámci výuky probíhají v zimním i v letním semestru týdenní pitvy. Ty spočívají v tom, že se každý den chodí na pitevnu cca. na 4 hodiny a pitvá se. Každému dvoukruhu budou přidělena těla, na nich se budete prakticky učit jednotlivé struktury. Nebudeme to tu víc rozpitvávat, nedá se to totiž popsat, protože to se musí zažít ;-). Na konci pitevního týdne se koná pitevni pohovor, za který dostaneš zápočet. Zápočet za cvika z anči dostaneš za docházku a za napsané testy. Je povoleno jedno D (to znamená neprospěl) z testu za semestr. Pokud neuspěješ ve více testech, tak budeš psát test z látky z celého semestru. Až obdržíš všechny čtyři zápočty (dva z praktik a dva z pitev), tak můžeš k závěrečné ústní zkoušce. Ta má část praktickou a ústní. Na praktické části dostaneš na popsání kost, RTG snímek, mozek, játra nebo plíce, srdce a pár pojmů z těla obecně. Pokud tohle zvládneš (není to extrémně obtížné), tak se dostaneš na pohovor k jednomu ze zkoušejících (o hodně obtížnější). Výuka anatomie probíhá na Karlově náměstí v budově Anatomického ústavu 1.LF.

Histologie („Histola“)

Druhý strašák prvního ročníku. V zimním semestru se koná jednou za čtrnáct dní přednáška a cviko. V letním je výuka mnohem intenzivnější. Hodina cvik spočívá v mikroskopování preparátů, až ti z toho oči budou přecházet do růžova :-). Na konci každého praktika se zkouší z látky, která byla tu hodinu probírána. Za úspěšné zkoušení se dává plus, za neúspěšné mínus. Pokud se ti nepovede poznat preparát, tkáň nebo si nevpomeneš na něco z teorie a budeš odcházet s mínuskem, nezoufej, všichni mají víc než jeden pokus. Na konci každého semestru se píše zápočtový test, na jehož splnění potřebuješ alespoň 70 %. Ten je společně s pluskem ze zkoušení a docházkou nezbytný k udělení zápočtu. Pokud se ti jedna z těchto podmínek nepodaří splnit, následuje zápočtové zkoušení z látky z celého semestru. Zkouška z histology se skládá ze dvou částí. První je test, ve kterém jsou otázky z obou semestrů a fotky různých preparátů. Pokud ho splníš alespoň na požadovaných 70 %, následuje ústní část

zkoušky. Ta spočívá v tom, že si vytáhneš buď preparát nebo elektronogram (černo-bílá fotka z elektronového mikroskopu), který budeš muset nejprve poznat a poté určit alespoň jeden ze tří detailů, na které se tě zeptají.

Alespoň takhle probíhala výuka histologie v akademickém roce 2014/2015. Na rok 2015/2016 se však chystá změna studijního plánu, která počítá s tím, že se sloučí histologie s embryologií (ta byla původně v zimním semestru ve druháku). Jedná se o dost čerstvou změnu – kolegium děkana ji schválilo teprve nedávno. Proto o ní zatím moc nevíme. Ale neboj, že bys nedostal všechny informace včas, výuka tohoto předmětu začne až v letním semestru a zkouška až v zimě v druháku, takže všechny podrobnosti se určitě včas dozvíš.

Biofyzika

Probíhá pouze v zimním semestru v podobě přednášek a cvičení. Na cvičeních si uděláte skupinky po třech nebo čtyřech (zůstávají stejné každé cvičení) a v praxi si vyzkoušíte např. EKG, měření tlaku tonometrem, ultrazvuk a další metody, které slouží k vyšetřování pacientů v praxi. Z cvičení je opět třeba dostat zápočet. Ten se uděluje za splněnou docházku, vypracování protokolů za každé cvičení a napsání seminární práce, která se odevzdává formou článku na wikiskriptech a její prezentace před ostatními kolegy z dvoj kruhu. Tato práce a prezentace se dělá ve dvojicích (ale i jednotlivci a trojice). Závěrečná zkouška je písemná a skládá se ze dvou teoretických otázek a části testové až všemi správnými odpověďmi. Fyzika obecně nepatří k nejtěžším předmětům v prváku.

Latina

Probíhá klasicky jako výuka cizího jazyka. Nebudeš se učit celou gramatiku, ale především podstatná jména a jejich skloňování, číslovky, zkratky, pár sloves a k tomu trohu řečtiny. Prostě to, co je potřeba v medicíně. Rozhodně pak nebudeš šprechtit latinsky jak Cicero :D Ti, co měli latinu na střední, mají samozřejmě nebetyčnou výhodu. Během každého semestru se píšou dva testy. Ty musíš na zápočet napsat oba, ale máš na to víc pokusů. V letním semestru je zkouška, která má dvě části: písemnou, ve formě testu, a ústní, kde nejprve rozebereš kratší latinský text z oboru medicíny a pak přeložíš pár slovíček a vět.

Ošetřovatelství (Oše)

Výuka probíhá v obou semestrech, celkem je ale třísemestrální, takže si jí budeš užívat až do druháku. V zimě probíhají přednášky jednou za 14 dní. Sice nejsou povinné, ale na konci semestru se píše zápočtový test. V letním semestru jsou opět přednášky ve stejném intervalu. Přibudou k tomu ale i praktická cvičení. Na cvičkách si nejdřív vyzkoušíš polohování pacienta, obvazování, podávání léků a injekcí, cévkování, a další úkony sester. To všechno nejprve na figuríně nebo na sobě navzájem (injekce ale ne, neboj ;-)). Poslední měsíc se pak místo dvou hodin cvik každý týden chodí po malých skupinkách do nemocnice na nějaké oddělení na praxi, kde si všechny naučené úkony vyzkoušíš na skutečných pacientech. K tomu bude třeba si pořídít bílé kalhoty, triko a boty (taky bych doporučila bílé spodní prádlo a ponožky). Musíš mít i ISIC jako visačku, proto nedoporučujeme ztratit tu sponečku na obal, co k ISICu dostaneš ve výdejním centru. Zápočet se dostává opět za prezenci na cvičkách a za závěrečný zápočtový test.

První pomoc

Jak už název předmětu napovídá, jde o teoretickou, ale i praktickou výuku první pomoci. Výuka probíhá pouze v zimním semestru, opět v podobě přednášek a cvik. Na cvičkách se budeš učit resuscitaci na Andule, ale i na dětské a novorozenecké figuríně a další úkony a postupy při PP. K zápočtu je třeba docházka, zkouška v zimním semestru je ústní a není nijak těžká.

Biologie

Lékařská biologie je dvousemestrální předmět, který začíná v letním semestru prváku a je zakončený zkouškou v zimním semestru v druháku. Přednášky jsou každý týden klasicky ve Velké posluchárně, semináře probíhají na Plzeňské – v horní staré budově nad Žížalou. Na zápočet potřebuješ v létě kromě docházky nasbírat alespoň 80% bodů z průběžných testů, což je relativně hodně, takže se nevyplatí podceňovat přípravu. Na druhou stranu si ale můžeš pár bodů připsat za různé referáty či projekty, jak ti důkladně vysvětlí Dr. Kočárek na prvním cviku. Pokud nebudeš mít dost bodů, budeš psát náhradní zápočtový test z probrané látky (na ten máš celkem 3 pokusy).

Humanitní základy lékařství („Humáč“)

Humáč probíhá v obou semestrech. Je to humanitní předmět se špetkou filozofie, etiky a sociologie. V zimě je formou přednášek na vybraná zajímavá či ožehavá témata v medicíně. K obdržení zápočtu za zimní semestr je nutné napsat a obhájit seminární práci (esej). V létě proběhnou dva etické, dva sociologické a tři filosofické semináře. Můžeš si vybrat jedno z témat na filosofický seminář: Smrt a bolest, víra a náboženství, věda a technika. K zápočtu je potřeba napsat zápočtový test a účast na třech seminářích z eticko-sociologického bloku (absenci můžeš mít na jedné etické nebo sociologické části) a na dvou filosofických seminářích. Zkouška v létě je ústní na téma semináře. Je nutné si ke zkoušce přečíst jednu z doporučených knih plus jednu dle vlastního výběru, tak aby se hodila ke zvolenému tématu.

Tělesná výchova

Základním principem tělesné výchovy jsou tři „okruhy“ sportů, které musíš absolvovat během dvou let: míčové sporty, vodní sporty a fitness. Během každého týdne je potřeba nasbírat 90 minut tělocviku. Sport, na který budeš chodit, si zapíšeš přes internet; přihlašování začíná 31.8.2015. Vše je celkem podrobně vysvětleno na stránkách ústavu <http://www.lf2.cuni.cz/telovychova/index.htm>.

Součástí TV je i letní nebo zimní sportovní kurz. Je jedno, který si vybereš. Záleží jen na tvém vkusu. Zimní výcvikáč probíhá týden v zimním zkouškovém a jezdí na české nebo zahraniční zájezdy. Není třeba se bát, že nestihneš zkoušky. Generace mediků před tebou dokazují, že se to stihnout dá. V létě se jezdí do Dobronic páchat různé sporty, které areál nabízí.

Praktické lékařství

Probíhá první týden v letním semestru. Je to pohodový týden, kdy se chodí na každý den na hodinku či dvě na zkušenou do denních stacionářů popovídat si s klienty, na exkurzi k praktickému lékaři či do tyfloservisů, kde se vžiješ do pocitů nevidomých. Dále probíhají i přednášky, které se vyplatí navštívit, neboť se dozvíš specifické informace, které jinde nedostaneš (například situační videa z ordinace).

Jazyky na 2. LF

Kromě povinných jazykových předmětů - Latiny v 1. ročníku a Lékařské angličtiny v 2. ročníku, můžete využít na Ústavu jazyků placené kurzy němčiny, španělštiny... *Více na webu fakulty – pracoviště – Ústav jazyků.* Angličtinářští nadšenci mohou jako bonus navštěvovat výuku v ročníku zahraničních studentů ;) V rámci UK je možné si po domluvě s vyučujícím zapsat kterýkoliv předmět (i z jiných fakult). Budeš s tím mít trochu běhání po studijních, ale lze si zapsat i jazykový kurs např. na FFUK.

3. Potřeby běžného medika

3.1. Bydlení

Jak bývá zvykem, studenti z naší fakulty bydlí na **Kajetánce**, která je nejen blízko školy, ale zároveň je to jedna z nejhezčích kolejí v Praze. Pokud však nedostaneš Kajku, nezoufej, protože během podzimu se většinou ještě nějaká místa uvolní, takže to chce jen trpělivost s ubytovací kanceláří. Další možnost je bydlet na **Hvězdě** nebo na **Větrníku**, o kterých sice kolují nejrůznější historky, ale po dni stráveném na pitevně ti bude docela jedno, kde spíš. Jsou lidé, kterým se na Větráku líbí. Posuď sám/a. Obecně platí, že Kajka je žádanější.

Informační systém kolejí UK tě bude velmi podrobně (a často i nesrozumitelně) prostřednictvím e-mailů informovat o všech povinnostech, tak se neboj, že by ti něco uniklo.

Další možností je samozřejmě bydlet na privátu. Vzhledem k cenám v Praze bude trochu složitější sehnat dobré a levné bydlení, ale výsledkem může být klid za cenu srovnatelnou nebo o něco vyšší než na koleji. Navíc v prvním ročníku je dobré bydlet blízko svých spolužáků a vyzkoušet si ten pravý kolejný život.

Na koleji dostaneš i povlečení a dokonce příležitost si ho měnit, ovšem pořád je to kolejný povlečení...

3.2. Stravování

Nejvýhodnější je samozřejmě stravování v **menzách**. Před prvním obědem si vložíš na ISIC určitou částku (minimální vklad je 200 Kč) a pak se již stravuješ bez placení v hotovosti. Všechny informace najdeš na www.kam.cuni.cz

Nejblíže ze školy je menza přímo na **Kajce** – vaří zde celkem dobře, i když po roce stravování už se ti možná některá jídla ohrají. Další menzy při cestě na anatomák jsou **Arnošta z Pardubic** (mezi Národní třídou a Národním divadlem, chodí tam zejména studenti z fildy a pedáku) a **Albertov** (areál LF1, pokud máš zájem o mezidruhové křížení), jinak doporučujeme Arnošta, kde vaří velmi dobře, i když tato menza je poměrně malá, takže se může stát, že budeš chvíli čekat na místo. Kromě vyjmenovaných je menza např. na koleji **Jednota**, na **Právnické fakultě**, na **Hostivaři** atd.

Další variantou je závodní jídelna v Motole, kde mají kromě hotovek i minutky a velký výběr salátů. Je ovšem nutné zařídít si kartičku, na kterou si budeš nabíjet peníze (něco jako ISIC) a také díky ní budeš mít od 13:00 slevu na jídlo.

Pak jsou tu samozřejmě staré dobré (ehm) **bagety**, které s nabitým ISICem také koupíš se slevou na vrátnici kterékoliv menzy nebo koleje (i když tam nebydlíš), a to i pozdě večer.

Pokud si budeš chtít jednou za čas stimulovat svoje glutamátové receptory, doporučujeme **Čířany** blízko Kajky, nebo na Karláku přímo naproti zastávce tramvaje č. 10.

3.3 Bankomaty

Pravděpodobně si hodně brzo zvykneš všechno platit kartou, a pak na konci měsíce smutně koukat do prázdné lednice, ale bankomaty **Komerční banky, České spořitelny a GE** najdeš přímo v Motole u vchodu (jsou ale těžké, a pozor na vrátného, hlídá). Nejbližší bankomat u Kajetánky je na Bělohorské **Raiffeisenbank, Česká spořitelna** (zastávka tramvaje Drinopol), **ČSOB** (zastávka U Kaštanu) a **GE Money bank** (na druhou stranu - zastávka tramvaje Marjánka).

3.4. Zábava

Sice tě budou všichni strašit, že se nehneš od knížek, ale občas je nutné vyzkoušet, jestli ti ještě vůbec fungují všechny ty muscoli, o kterých budeš dlouhé noci číst. Je tu samozřejmě velká nabídka sportovního vyžití od našeho Ústavu tělesné výchovy. Přímo na Kajetánce je posilovna, hotový sportovní ráj nabízí Ladronka (v zimě běžky, v létě běhání, bruslení, kolo), a třeba na Strahově se dá hrát squash.

Pro umělecké duše je na většině kolejí hudebna, (většinou i) s klavírem. Nezapomínej, že jsi v Praze a zajdi aspoň jednou do divadla nebo na nějakou výstavu:). Na Kajetánce jsou společenské místnosti s televizí.

3.5. Učebnice

Na začátku akademického roku dostaneš seznam učebnic. Rozhodně si učebnice nesháněj dřív než v září! Vyplatí se počkat na slevové akce od nakladatelství (Grada, slevy v Luxoru – obvykle v říjnu) a samozřejmě na tradiční studentskou burzu na Kajetánce. Ty nejdůležitější učebnice je možné si půjčit v knihovně (pozor na datum půjčování), většinou na celý rok, takže nezoufej, že budeš muset jít kvůli Čihákovi vykrást banku. Stává se, že naše ústavy vydávají skripta v průběhu semestru, takže se vyplatí počkat, jestli náhodou nevydají nové studijní materiály. Stejně tak platí, že další rok učebnice v klidu prodáš, a část peněz se ti tak vrátí. Spoustu knížek je také možné sehnat v Klementinu, Národní lékařské knihovně, v NTK nebo jiných ústavech.

I na internetu se dá najít spoustu studijních materiálů, ze začátku je těžké se zorientovat, které učebnice budeš opravdu potřebovat, ale snad kromě Čiháka a skript na histologii se vyplatí počkat a podle zájmu a potřeby učebnice pořídit postupně. Další možností jsou stránky Motoláku www.motolak.org, kde se svým profilem můžeš vkládat a stahovat materiály přímo pro svůj ročník nebo můžeš využít online burzu. Navíc celý ročník dědí materiály od loňských prváků.

3.6. Další vybavení

Na anatomická cvičení v zimním semestru budeš potřebovat **plášť**, stačí ti chemický plášť z pracovních potřeb. Kdo má zájem, může si pořídit plášť přímo s logem naší fakulty (info na stránkách fakulty). Na anatomii budeš dále potřebovat **rukavice** – nejlépe je pořídit ve zdravotnických potřebách, hned vedle vchodu do Motola. Nejlepší jsou nitrilové, ale jsou dražší (ovšem záleží na vkusu). Bohatě ti budou stačit latexové nebo vinylové. Kdo si nebude chtít nosit na anatomii **přezůvky**, může se zkusit spolehnout na automat na **návleky** na anatomáku (nedoporučujeme - je velmi drahý a není stoprocentně spolehlivý), a nebo si jich pořídit větší, cenově výhodnější balení (zdravotnické potřeby, pracovní potřeby). Ve zdravotnických potřebách rovnou kup i **anatomickou pinzetu** (čím větší, tím lepší :D). V říjnu je na Anatomickém ústavu stánek s medicckými potřebami, kromě lebek prodávají i sady na pitevnu – pinzeta, skalpel... a to všechno v hezkém barevném obale.

Na praxi z ošetřovatelství v létě je nutné si pořídit **bílé oblečení** (kalkoty, tričko nebo košili) a bílou **zdravotnickou obuv**.

3.7. Cesty aneb kudykam

Do Motola:

Z Kajetánky autobusem číslo 184, 180 (zastávka Nemocnice Motol)

Z Hvězdy/Větrníku autobusem 191 s přestupem na Vypichu, dále autobusem 180, 184, 174, 179

Na Plzeňskou:

Ze zastávky Nemocnice Motol všechny autobusy kromě č. 167 a autobusů do Plzně a podobně:)

Z centra tramvaj č. 9, 10 (zastávka Motol)

Na Kajetánku:

Autobus č. 184, 180, příp. noční linka 502 (zastávka Kajetánka)

Tramvaj č. 22, 25, noční 57 (zastávka Drinopol a pěšky z kopce)

Na Karlovo náměstí:

Z Kajetánky přes silnici do kopce a ze zastávky Drinopol tramvaj č. 22 do zastávky Karlovo Náměstí, autobusem na Hradčanskou a tramvaj č. 18 na zastávku Moráň

Ze zastávky Nemocnice Motol autobusem č. 167 na Anděl a tramvaj nebo metrem na Karlovo Náměstí. Rychlejší to ale asi je metrem z Nemocnice Motol s přestupem na Můstku na linku B

Na Hostivař (celkem asi hodina cesty):

Z Kajetánky autobusem č. 184 na Hradčanskou (nebo 180 na Dejvickou), Metrem A na Skalku a autobusem č. 125 na zastávku Gercenova.

Z Motola nově jede až na Skalku metro A.

3. 8. Eliminace/dezinfekce mozkových buněk

Dr. Voják – fakulní hospoda, všechny velké akce (vítání prváků, zápity apod.) se dějí právě zde, má své kouzlo a tradici.

Kuchyňka na koleji – na skoro každém patře K1 je kuchyňka. Ale věřte, že jsou i studenti, kteří pro klidný spánek zvednou Kajkafon a nechají vás z kuchyňky vykázat, a že vrátná se staví i o patro níž, jestli jste se nepřestěhovali náhodou jenom tam

Hvězda - diskoklub na koleji hvězda, dá se tam jít zatrsat a zakalit a konají se tam i různé akce Motoláku a IFMSA.

Kromě těchto je samozřejmě spousta míst, kam se dá jít v Praze do hospody, problémem bývají ze začátku ceny, ale časem si zvykneš, a pak si doma budeš připadat jako ve výprodeji alkoholu.

4. Spolky a jiné organizace nejen na 2.lf

O spoustě těchto věcí už jsi slyšel/a (uslyšíš) v Dobronicích, tak jen krátké shrnutí:

4.1. IFMSA – (International Federation of Medical Student's Associations)

IFMSA CZ 2. LF je jednou z osmi českých poboček organizace IFMSA CZ, která je plnoprávným členem IFMSA (International Federation of Medical Students Associations). IFMSA je mezinárodní neziskovou nevládní organizací, která sdružuje studentské spolky mediků ze 101 zemí celého světa. Celosvětově počet jejích členů čítá okolo 1,2 milionů studentů. Je oficiálně uznávána (jako mezinárodní medicke fórum) OSN a WHO a má pobočky na všech českých lékařských fakultách Činnosti pobočky IFMSA CZ na 2LF je zejména:

Organizování projektů - Na naší fakultě je velmi oblíben projekt Nemocnice pro medvídky, kde si předškolní děti formou hry vyzkouší, co je může čekat v nemocnici. Cílem je odstranit jejich strach z bílých plášťů. Mimořádně úspěšným projektem je Pro život, v rámci něhož studenti v současnosti školí žáky středních škol, v akademickém roce 2013/2014 se jednalo o zhruba 2000 proškolených! Pravidelnými akcemi IFMSA jsou Smoke Free Party, Světový Den Diabetu, přednášky Lékařů bez hranic, MediCafé i mnoho dalšího.

Organizování stáží - každý rok od nás vyjede spousta studentů na výměnnou měsíční stáž na některé z partnerských fakult po celém světě. V roce 2014 nás vyjelo okolo čtyřiceti – a na oplátku my zařizujeme stáž pro skoro čtyřicet studentů z celého světa. Stáže jsou klinické (na které můžeš vyjet od třetího včetně) a vědecké (na které lze vyjet už od druhého). Na stáž se po druhém můžeš dostat i ty – je potřeba projít konkurzem na daný rok: stačí něco pro svoje okolí udělat (v rámci několika projektů IFMSA CZ nebo Motoláku, nebo pomoci se stážemi) a dobře napsat anglický test. Neváhej a zapoj se! www.ifmsa.cz/fakulty/praha-lf2

4.2. Motolák

Vize Motoláku: „Jako studentský spolek se snažíme otevírat bránu do bohatšího studentského života mediků, a odlehčit tím strastiplnou cestu za vysněným titulem. Chceme podpořit seberealizaci studentů, pomoci v jejich vzájemné spolupráci, chceme se bavit i vzdělávat, chceme pomáhat. A nakonec chceme šířit dobré jméno fakulty, jako i celé univerzity, a tím se stát jedním z neaktivnějších studentských spolků.“

Misí Motoláku je s nadšením umožňovat kulturně společenský rozvoj studentů, připravovat pro ně sportovně-rekondační aktivity, dále je podporovat při studiu a při dobrovolnicko-uměleckých činnostech, kterými mohou zpříjemňovat život široké veřejnosti a získávat tak sympatie a důvěru k poslání budoucího lékaře.

Motolák je studentským spolkem 2. lékařské fakulty, byl založen v roce 2008 a během svého působení se stal velmi důležitou součástí dění na fakultě. V rámci pěti klubů (Kulturní, Sportovní, Dobrovolnický, Studijní, Školící) organizuje velké množství projektů – například **Ples 2.LF**, **Motolský parník**, **Filmové večery**, **Motolskou míli**, **MediCafé** (projekt byl na jaře 2011 akreditován také jako celostátní projekt pod IFMSA a v roce 2014 jako celosvětový projekt v rámci IFMSA), **Ježci** (hudební uskupení, vystupující např. po zdravotnických zařízeních), **20x20**, a mnoho dalších. www.motolak.org

4.3 AS: akademický senát

Jako studenta 2. lékařské fakulty tě zastupují dva senáty – jeden fakultní a jeden univerzitní. Rozsah jejich působnosti je dán zákonem o vysokých školách. Fakultní má 24 členů volených akademickou obcí na dva roky (a z toho je 12 studentů!) Každý ročník má většinou alespoň jednoho svého zástupce a kandidovat může každý student. Funkce senátu na fakultě je především kontrolní, schvaluje rozpočet a volí (a může i odvolat) děkana. Není to ale vše, pracuje na změnách ve výuce, na zlepšení zahraničních stáží a uvítá jakýkoliv podnět z řad studentů. Více informací najdete na stránkách fakulty.

Tak, děkujeme, že jsi dočetl/a až sem. Doufáme, že ti všechny tyto informace ulehčí studium.

Přejeme úspěšný prvak!

Vedoucí průvodce: Jana Drmcová

Redaktoři: Daniel Suk, Martin Smolík, Anna Mrkvičková, Ludmila Štěpánová, za fyzioterapeuty: Markéta Cikrytová

Grafik: Jan Balko

Úpravy 2014: Bet Bížová a Motolák; 2015: Vašek Heřman & Motolák

Toto není oficiální text 2. LF UK. Veškeré informace zde podávané jsou ovlivněny osobními dojmy redaktorů a vznikly na základě společného konsenzu studentského týmu. Nereflektují oficiální stanoviska fakulty. Nejedná se o obecně platnou pravdu, jde jen o snahu pomoci novým kolegům.