

# Průvodce: Studium (1. LF UK)

Každý akademický rok trvá 12 měsíců, má dva semestry a dvě zkoušková období. Zimní semestr začíná koncem září nebo na začátku října, letní koncem února. V průběhu semestru se studium organizuje podle rozvrhu, který je pro každý kroužek trochu jiný. Se svými kolegy z jiných kruhů se většinou setkáte hlavně na přednáškách (společných pro celou paralelku), tedy pokud na ně budete chodit. To vám zejména v případě anatomie vřele doporučujeme. Studijní aktivity v průběhu semestru zahrnují **přednášky, semináře a cvičení**.

## Přednášky

Jedná se o pasivní formu získávání vědomostí, i když příležitost k diskuzi se v jejich závěru vždy najde. Studenti ale u nás dosud této možnosti využívají mnohem méně, než je to zvykem na lékařských fakultách v jiných zemích. Přednášky nejsou povinné, ale některé rozhodně stojí za to navštěvovat. Lze vřele doporučit probírané téma před přednáškou alespoň zběžně pročíst, jelikož pak bude výklad mnohem zajímavější a vaše paměťové stopy hlubší.

## Semináře

Na rozdíl od přednášek se na seminářích očekává aktivní spoluúčast studenta na probíraném tématu. Ať už se jedná o teoretický nebo předklinický předmět. Semináře z lékařské chemie nebo třeba z biofyziky vám umožní předvést umění rétoriky svým kolegům i pedagogům, kteří semináře vedou. Když se poprvé uslyšíte v rozlehlé posluchárně nahlas, není jednoduché zachovat klid. Přesto čím aktivnější bude vaše účast, tím více si ze semináře odnesete. Kromě informací možná také přízeň vedoucího semináře – přece jenom se líp dívá na aktivního jedince, než na studenta, který leží znučeně na desce poslední lavice.

Účast na seminářích je povinná, i když jedna až dvě absence se občas tolerují (řídte se informacemi daného ústavu, velmi se to různí). Doporučuje se ale využívat absence jen v naléhavých případech, protože s neúplnou docházkou můžete mít velké problémy při získávání zápočtu. A pokud nemáte zápočet, nemůžete se zapsat na zkoušku.

## Cvičení

Společně se stážemi ve vyšších ročnících je toto poslední způsob výuky. V průběhu cvičení budete poslouchat výklad vyučujících i spolužáků, ale také mluvit, odpovídat na otázky vedoucího cvičení, kreslit schémata či preparáty, psát písemky nebo testy.

Cvičení trvá obvykle 2–3 hodiny a kromě vědomostí budete většinou potřebovat plášť (bílý) a přezůvky. O dalším vybavení (rukavice apod.) vám řeknou vyučující, případně tyto informace najdete v SISu nebo na stránkách ústavu. Účast na cvičeních je samozřejmě povinná, absence, pokud nejsou vyloženě povoleny, je nutno nahradit. Po dohodě se svým vyučujícím se dají nahradit většinou s jiným kruhem v tomtéž týdnu.

## Zkouškové období

Po ukončení každého semestru následuje zkouškové období. Zimní i letní zkouškové období trvá čtyři týdny a navazuje bezprostředně na konec semestru. U většiny předmětů se navíc kromě zkouškových termínů můžete zapsat i na předtermíny, které bývají ve 14. a 15. týdnu semestru. Není to však pravidlem.

## Zápočet

Zápočtem končí standardně každý vyučovaný předmět. Podmínky pro získání zápočtu jsou různé a dozvíte se je na začátku semestru (a pokud je nezapomenete, budete mít v závěru míň práce), většinou je najdete i v SISu. Pokud má daný ústav nebo klinika svou internetovou stránku, zkuste hledat podmínky zápočtu i tam – někdy obsahují i informace o studijní literatuře a příklady z testů.

Z některých předmětů dostanete zápočet pouze za účast, u jiných se požaduje odevzdání seminární práce, přednesení referátu nebo zpracování protokolu, úspěšné napsání průběžných testů,... Pokud student některou podmínku nesplní, nebo splní nedostatečně, nabídne mu často asistent, docent nebo profesor (ač to není jeho povinností!) alternativní způsob prokázání znalostí. Ten zahrnuje například ústní přezkoušení, odevzdání mimořádného referátu či seminární práce, případně absolvování písemného testu. Není asi třeba dodávat, že standardní způsob získání zápočtu je VŽDY rychlejší, jednodušší a také pohodlnější. Na konci semestru tak nemusíte šílet a věnujete se v klidu učení na zkoušky.

## Popitevní pohovor

"Popitevák" – popitevní pohovor vás čeká v závěru pitevních cvičení a prověří vaše teoretické i praktické znalosti anatomických poměrů. Existuje spousta návodů, jak se na popitevák naučit. Kromě populárních knížek najdete tipy a pomůcky ke studiu i na internetu, určitě vám mnohé zdroje poradí i vaši lektoři a demonstrátoři.

## Zkouška

Termíny na zkoušku jsou u preklinických předmětů (první tři ročníky) vypsané většinou v polovině semestru. Ve vyšších ročnících jsou termíny vypisované v průběhu roku. Po vypsání termínu je obvykle ještě čas, abyste si rozmysleli, kdy na zkoušku půjdete. U každého termínu je napsané, od kdy se na něj můžete přihlásit, do kdy se z termínu můžete odhlásit a kdy se termín uzavírá pro další přihlašování. Pokud máte zájem o termín, který už je plný, můžete se zapsat do fronty čekajících. Když budete mít štěstí a někdo se z tohoto termínu odhlásí, budete na tento termín automaticky přihlášení. Pozor! Nezapomeňte se z pořadníku škrtnout, až o daný termín už nebudete mít zájem.

Pokud se nemůžete dostavit na termín zkoušky, který máte zapsaný v SISu, je nutné, abyste se z termínu omluvili. Podmínky pro omluvení z termínu mohou být pro jednotlivé předměty různé, detaily najdete v SISu nebo na webu ústavu. Seznam zkouškových otázek najdete rovněž v SISu, na webu ústavu nebo na WikiSkriptech, případně ho dostanete od svých vyučujících.

Způsob vykonání zkoušky je různý. Většina zkoušek je ústní formou, některé mají i vstupní test. Součástí některých zkoušek může být i praktická část, kde prokážete své znalosti v praxi. Po vylosování otázek máte čas na přípravu a až budete připravení, můžete odpovídat. U některých zkoušek si losujete, kdo vás bude zkoušet, u jiných jsou studenti předem rozděleni k jednotlivým zkoušejícím. Na fakultě kolují mnohé legendy o oblíbených otázkách zkoušejících, takže pokud budete vědět, ke komu na zkoušku jdete, poptejte se starších kolegů – rádi pomohou.

Pokud si vylosujete otázky, kterým jste se moc nevěnovali, nemusí to ještě znamenat, že zkoušku neuděláte. Máte samozřejmě možnost tzv. položit otázky, tedy odejít od zkoušky dobrovolně s nedostatečnou. Lepší ale je to alespoň zkusit. Nikdy předem nevíte, na co se vás zkoušející bude ptát, a třeba se vám to nakonec povede.

V případě neúspěchu u zkoušky máte právo na dva opravné termíny, celkem máte tedy na každou zkoušku **tři pokusy**. Pokud ale nestihnete všechny tři pokusy využít v řádném zkouškovém období, nemáte nárok na to, aby pro vás byly vypsané další termíny. Stejně tak pokud jsou termíny již obsazené, nemá daný ústav povinnost navýšit kapacitu. Proto není příliš vhodné odkládat zkoušky až na konec období.

**Nezvládne-li student úspěšně vykonat zkoušku** může to mít tyto následky:

1. Nic se neděje v případě, že předmět není prerekvizitou pro předměty v dalším úseku studia a student má dostatek kreditů – požádá proto o opakování předmětu (příklad: cizí jazyk), zde není nutné použít Individuální studijní plán (ISP).
2. Bude muset žádat o ISP, když neudělá důležitou zkoušku (která bývá prerekvizitou pro předměty z dalšího ročníku), ale má alespoň minimální počet kreditů. Například: neudělá zkoušku z Anatomie 2, ale zároveň má 50 a více kreditů.
3. Ukončí studium, když nebude mít dostatek kreditů (méně než 50 v letním semestru prvního ročníku), když bude mít méně než normální počet kreditů dvakrát po sobě (např. v prvním ročníku 59 a ve druhém 119), nebo když nesplní více než dva povinné předměty.

## Metody učení

Vyplatí se dodržovat svůj způsob učení. Stanovit si plán, kolik se denně naučím, kdy budu opakovat a jak si naučenou látku zkontroluji. Do svého plánu si samozřejmě zahrnete přestávky na oddech, případně studenou sprchu (prý opravdu pomáhá). A abyste nemuseli prožívat stresy, že svůj plán nestíháte plnit, nechte si v něm rezervy na neplánované aktivity.

Novou módou při studiu se stalo i používání (požívání) různých stimulujících látek. Přírodní stimulující látky, jako je kofein a tein, můžete absorbovat z kávy a čaje (především zeleného). Další přípravky vám nabízí lékárna, zde je však nutné být opravdu obezřetný. Nejedná se sice o žádné jedy či vysoce toxické látky, ale přece jen – tělo máte jen jedno a radši se zkuste místo "dopingu tabletami" trochu proběhnout nebo si zacvičit. Většina stimulujících látek totiž působí stejně jako desetiminutové cvičení – rozšiřují mozkové cévy a tím zvyšují dodávku kyslíku. Rozdíl je jen v tom, že zatímco piracetam nebo guarana stojí pár stovek, desetiminutové cvičení je absolutně ZADARMO!

Při intenzivním učení se vyplatí využít i kolegy z vyšších ročníků. Někteří mají vypracované zkouškové otázky (i když pokud si je vypracujete sami, naučíte se mnohem víc), jiní vyrábějí abstrakty, zhuštěné poznámky nebo skládačky se schémata a vzorečky. Nebo si vyrábějte podobné pomůcky sami – zpracované zkouškové otázky vám poskytnou odpověď v kterékoliv chvíli, třeba i na chodbě před zkouškou. Místo zdlouhavého hledání ve skriptech jednoduše vytáhnete tu správnou kartičku, kouknete jedním okem, a máte klid.

A vůbec, důležité je nepodlehnout stresu, zachovat klid a rozvahu. Když to zvládne každý rok tolik lidí, proč byste to nezvládli právě vy?

## Řešení problémů

Máte jít na zkoušku a přípravu jste trochu podcenili? Pochopitelně, může se to stát každému. Pokud za vašim poznáním kromě nízkého sebevědomí stojí i objektivní fakt, že jste se před zkouškou místo učení věnovali jiným aktivitám, je na místě neriskovat ztrátu termínu a ze zkoušky se omluvit. Jak?

Standardní způsob je prostě se odepsat z termínu přes SIS (<https://is.cuni.cz/studium/index.php>). Pokud si to rozmyslíte včas (alespoň 2-3 dny před termínem), ale přes SIS (<https://is.cuni.cz/studium/index.php>) už nejde se odhlásit, můžete zkusit slušně přijít poprosit o změnu termínu na sekretariát ústavu nebo kliniky. Většinou vás za slušnost odmění.

Horší je situace v den termínu, nebo dokonce po něm. Tehdy můžete termín buďto ztratit nebo zkusit zachránit. Někteří jedinci si například zkusí zahrát na nemocného (k čemuž budou potřebovat od lékařky papírek s označením PN). Tento papírek přinesou co nejdříve na sekretariát ústavu nebo kliniky a k tomu je opět nejlépe volit omluvný tón.

## **Neobjektivní zkoušení**

Studentům se někdy zdá, že zkoušející je deptá, nebo že se jich ptá na "zbytečné detaily". Pamatujte ale, že v návalu stresu vnímáte situaci jinak, než když si ji necháte v klidu projít hlavou. Takže dříve než někoho obviníte ze zaujatosti, zkuste se nestranně sami sebe zeptat: Opravdu to tak dokonale umím? Nebude lepší opravdu se na to podívat ještě jednou? Ne kvůli zkoušce, ale kvůli znalostem, které budou v praxi potřeba. V medicíně totiž nejde o "šutry", broučky nebo kosmické záření. Jde o životy pacientů a za ty budete nést odpovědnost. Pokud i po této sebezpytné kúře budete soudit, že změna přístupu vyučujícího by prospěla i studentům po vás, můžete se obrátit na studentské členy Akademického senátu nebo vyjádřit svůj názor v Hodnocení výuky.

## **Opakování ročníku**

Opakování ročníku je strašák nad jiné nebezpečný a občas se vyskytuje v snech každého z nás – hlavně před posledním termínem z anatomie. Podle poslední změny studijních předpisů o opakování ročníku rozhoduje a „ve zvlášť závažných případech“ povoluje děkan. Znamená to tedy, že a priori nárok na opakování ročníku nemáte, ale pokud prokážete seriózní zájem o studium a vyhoříte na jediné zkoušce, neměl by to být problém. V tomto případě zažádáte o ISP, jehož hlavní podmínkou je mít dostatečný počet kreditů – tedy po prvním ročníku více než 50.

## **Rozložení ročníku**

Rozložení ročníku – na období delší než standardní délka studijního roku. Žádost můžete podat studijnímu proděkanovi. Proč? Protože studium medicíny je náročné a vy například studujete na jiné fakultě či univerzitě nebo protože se budete část semestru vyskytovat v zahraničí (Erasmus) a nestihnete absolvovat všechny stáže. Jiné důvody zahrnují třeba vrcholové sportovce, budoucí nebo současné maminky. Život vám pak vymyslí i spoustu dalších důvodů.

## **Studijní proděkan**

Vaším spojencem bude také studijní proděkan doc. MUDr. Martin Vokurka, mvoku@lf1.cuni.cz, na kterého se můžete s důvěrou obrátit.