

## Raport z odbytej wymiany Erasmus +

**Wiktoria Niedziółka**  
**Żywnie Człowieka i Ocena Żywności**  
**Rok 4, Semestr 7**

### Skąd się dowiedziałam się o stypendium zagranicznym Erasmus +?

O wymianie studenckiej w ramach programu Erasmus słyszałam już wcześniej od moich znajomych, którzy z niej skorzystali i odbyli część studiów za granicą. W trakcie studiów odbywały się również spotkania informacyjne, które miały na celu przedstawienie podstawowych informacji i możliwości jakie niesie za sobą wymiana studencka.



### Dlaczego zdecydowałam się na studia w ramach programu Erasmus +?

Decyzję o wzięciu udziału w wymianie podjęłam ze względu na chęć rozwoju języka angielskiego w praktyce. Pomyślałam, że będzie to również ważny aspekt w przyszłości podczas poszukiwania i rekrutacji do przyszłej pracy.



Chciałam również móc poznać inną kulturę i spędzić jeden semestr w miejscu, które całkowicie różni się od Polski.

### Czego chciałam się nauczyć, dowiedzieć i czy udało mi się to osiągnąć?

Tak jak wspomniałam wcześniej moim głównym celem była praktyka języka angielskiego zarówno w komunikacji jak i pod kątem naukowym, wykorzystywanym w pracach, artykułach. Uważam, że studia zagraniczne i przebywanie z ludźmi z całego świata, z którymi nie ma możliwości porozumieć się inaczej niż w języku angielskim, wpłynęły na poprawę moich umiejętności językowych.

Chciałam również poznać system nauczania, jakim charakteryzuje się uczelnia za granicą. Bardzo podobał mi się system oceniania i przeprowadzania egzaminów. Polegał on na tym, że jeśli student zdał testy dotyczące bieżącego materiału w trakcie semestru, to był on zwolniony z egzaminu, który de facto dotyczył tego samego zakresu tematów.

### Jakie są trzy najważniejsze rzeczy, umiejętności, których nauczyłam się podczas studiów zagranicznych?

Jeśli miałabym wymienić tylko trzy rzeczy, to myślę, że byłyby to:

### Organizacja własnego czasu:

Ze względu na to, że wyjechałam na wymianę podczas ostatniego semestru studiów inżynierskich to musiałam, tak zorganizować czas własny, aby pogodzić bieżącą naukę w języku angielskim z jednoczesnym pisanie pracy inżynierskiej, a także tym aby znaleźć chwilę i móc poznawać i eksplorować nową kulturę.

### Samodzielność:

Będąc samą w obcym kraju często nie pomoże nam nikt inny oprócz nas samych. Wyjazd nauczył mnie tego, że jeśli sama o siebie nie zadbam to nikt inny tego nie zrobi. Niejednokrotnie trzeba walczyć o siebie i swoje prawa.

### Cierpliwość:

Wyjeżdżając z Polski uważałam się za osobę bardzo cierpliwą. Jednak wyjeżdżając do Portugalii trzeba mieć na uwadze to, że w naturze Portugalczyków jest brak pośpiechu. Często na załatwienie spraw urzędowych, uczelnianych czy chociażby odpowiedź na maila, trzeba czekać tydzień od pierwszej wiadomości.



### **Czy dowiedziałam się, nauczyłam rzeczy, których nie planowałam, a które przydadzą Ci się w przyszłości?**

Podczas zwiedzania Portugalii poprawiła się moja orientacja w terenie, co na pewno przyda mi się w przyszłych podróżach.

### **Jakie przedmioty wybrałam? Czy drugi raz wybrałabym te same przedmioty czy też zmieniłabym coś?**

Przedmiotami, które wybrałam były: Epidemiology and Public Health, Food and Human Nutrition II, Pathology and Diet Therapy I, Marketing and Communication.

Myślę, że jeśli miałabym wybierać drugi raz to nie zmieniłabym swojego wyboru. Byłam zadowolona z tematów jakie zawierały programy ww. przedmiotów. Było dużo zajęć praktycznych na których można było sprawdzić swoją wiedzę zdobytą podczas wykładów.

### **Co doradziłabym moim kolegom i koleżankom, którzy zamierzają wyjechać na tą samą uczelnię?**

Jeśli chodzi o uczelnię, to mam mieszane uczucia. Z jednej strony program był zadowalający, jednak z drugiej kontakt z niektórymi prowadzącymi dość utrudniony. Często nie dostawałam informacji, że jakies zajęcia się nie odbędą i przychodziłam na uczelnię bez potrzeby. Innym powodem jest fakt, że na początku, gdy przyleciałam do Portugalii, to otrzymałam informację, że moje materiały do nauki będą w języku angielski. Wywiązało się z tego dwóch prowadzących. Resztę pomocy naukowych musiałam tłumaczyć z języka portugalskiego na angielski, a co za tym idzie czas jaki musiałam poświęcić na naukę do testów, wydłużył się dwukrotnie.

Moja opinia na temat tamtejszego ESN-u również nie jest zbyt pochlebna. Oprócz welcome week, który odbył się w pierwszym tygodniu wymiany, nie zostało zorganizowane nic, co pomogłoby nam się zintegrować. Proponowano nam ciągle wyjścia do tego samego baru. Wycieczka do Maroko, którą ESN z Vila Real współorganizował z globalnym ESN, była opcją, na którą nie każdy mógł sobie pozwolić ze względu na koszt. Kiedy zwracaliśmy uwagę na to, że według nas nic ciekawego się nie dzieje i ucieszylibyśmy się nawet z wieczoru planszówek, czymś co by wprowadziło jakąś miłą odmianę, to usłyszeliśmy, że Studenci tam pracują jako wolontariusze i już dużo dla nas robią.



### **Na co należy zwrócić uwagę przygotowując się do wyjazdu? O czym należy pamiętać?**

Wybierając Vilę Real w Portugalii jako swoją destynację, należy być przygotowanym na to, że nie wszędzie będzie się można porozumieć w języku angielskim. Jest to miasto zdecydowanie mniejsze w porównaniu z Porto bądź Lizboną, więc mogą pojawić się problemy.

Jeśli wybieracie się do Portugalii w semestrze zimowym, to pamiętajcie, że nie ma tam ogrzewania, a jeśli jest to bardzo słabe. Jest tam również bardzo duża wilgotność powietrza. Zimą temperatura w domu jest bardzo podobna do temperatury panującej na zewnątrz i może dochodzić nawet do 10 stopni Celsjusza. Weźcie ciepłe swetry.

Warto pamiętać również o tym, że w Portugalii nie ma typowych drogerii tak jak w Polsce możemy spotkać np. Rossmann. Jeśli ktoś ma swoje upodobania, warto zrobić sobie mały zapas przed wyjazdem.

Zaopatrzenie się również w gotówkę. Często płacąc za mieszkanie właściciele wolą płatność gotówką.

### **Jakie formalności i w jakiej kolejności należy dopełnić, aby otrzymać stypendium na studia zagraniczne Erasmus +?**

Stypendium przysługuje na całą wymianę – tylko pobyt za granicą

W przypadku wyjazdów semestralnych:

80% całej kwoty wypłacane jest przed wyjazdem, a transza końcowa po powrocie i rozliczeniu się z wyjazdu.

W przypadku wyjazdów rocznych:

- 80% stypendium na I semestr wypłacane jest przed wyjazdem
- 80% stypendium na II semestr wypłacane jest po dostarczeniu ocen za I semestr
- Pozostała kwota po powrocie i rozliczeniu

Wysokość stypendium jest wyliczana na podstawie wniosku wyjazdowego, czyli faktycznego okresu studiów w uczelni partnerskiej, w rozliczeniu z dokładnością do 1 dnia (miesiąc = 30 dni)

Ostateczna weryfikacja stypendium następuje po powrocie na podstawie potwierdzenia pobytu –z zastosowaniem elastyczności 5 dniowej.

Studenci otrzymujący stypendium socjalne w roku akademickim poprzedzającym wyjazd mają prawo do ubiegania się o dodatek do stypendium wyjazdowego ok 200 EUR na każdy miesiąc pierwotnie zaakceptowanego pobytu.

Aby otrzymać stypendium w zwiększonej wysokości należy dodatkowo przedstawić dowód o pobieraniu stypendium socjalnego w roku poprzedzającym wymianę.

### **Czy poleciliby, studiowanie na zagranicznej uczelni?**

Zdecydowanie tak. Daje to duże możliwości w rozwoju języka obcego. Można poznać inne systemy nauczania i zyskać znajomych z całego świata.



### **Co w wolnym czasie warto zobaczyć w Portugalii?**

Na początek zdecydowanie polecam wybrać się do Porto. Jest to jedno z większych turystycznych miast. Ma jednak duszę i każda uliczka może się okazać niesamowitą atrakcją. Park Serralves i spacer w koronach drzew również są wspaniałą przygodą

Obowiązkowym punktem jest również Lisboa. Instagramowa Pink Street może na was zrobić wrażenie.

A gdy traficie na deszczowy czas polecam wybrać się do oceanarium. Warto także wybrać się na Zamek św. Jerzego i podziwiać piękną panoramę miasta.



Wybierzcie się również do kolorowego Aveiro czy Nazare gdzie fale sięgają nawet 30 metrów.

### **Co oferuje studentom uczelnia?**

Uczelnia oferuje studentom ciekawy program dydaktyczny. Odbывается wiele zajęć praktycznych.

Po zajęciach można brać czynny udział w zajęciach sportowych.

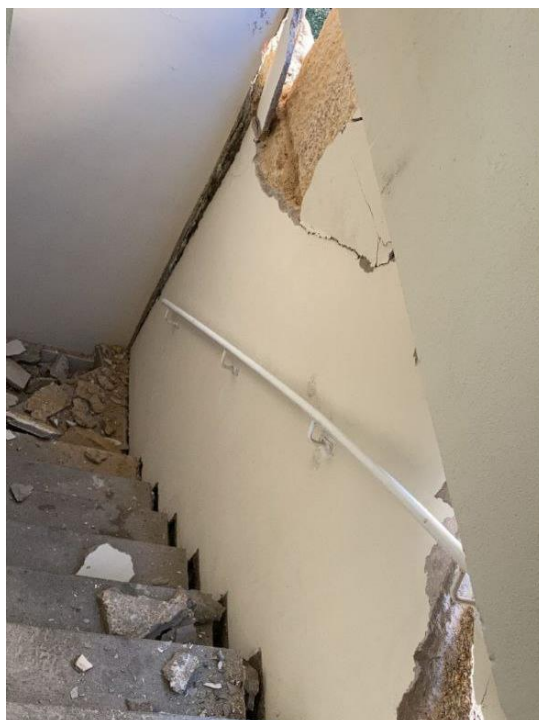
### **Praktyczne rady na temat kraju i uczelni.**

- Mieszkanie czy akademik, co polecam?



Moje doświadczenia z wynajęciem mieszkania są dosyć gorzkie, z rozmów z innymi studentami wiem, że nie tylko moje. Musiałam płacić za miesiące w których nie mieszkałam, jako formę „rezerwacji”, pomimo wcześniej opłaconego depozytu aby mój pokój nie został wynajęty komuś innemu. Rachunki wynosiły prawie połowę samego czynszu. Najbardziej kosztowny był prąd kiedy zaczynał się sezon grzewczy i musieliśmy ogrzewać pokoje elektrycznymi grzejnikami, ponieważ system grzewczy zamontowany w domu do niczego się nie nadawał.

W jednym z domów została uszkodzona ściana, którą załatano blachami, a w innych panował grzyb. Materace były zużyte również z grzybem od wilgoci. Być może w akademikach panowały lepsze warunki. Wiem tylko, że w akademikach w kuchni nie było kuchenki czy piekarnika, jedynie mikrofalówka.



- Jak dojechać do uczelni? Jak się przemieszczać na miejscu?

Na uczelni z wielu lokalizacji łatwo dotrzeć spacerem. Jest możliwość zakupu karty miejskiej, na którą niższą daje nam uczelnia. Autobusy, które dojeżdżają na uczelnię to: 1,3,4.

- Gdzie się żywić?

W Portugalii można znaleźć takie same sklepy jak w Polsce. Lidl, Auchan i portugalski odpowiednik Biedronki – Pingo Doce. Jest również sporo sklepików ze świeżymi warzywami i owocami. Każdy znajdzie coś dla siebie. Ceny są podobne do tych w Polsce.

- Tanie triki na przetrwanie, które polecam.

Jeśli chcecie spróbować lokalnych smaków i nie wydać przy tym fortuny unikajcie raczej centrum i miejscówek na wybrzeżu. Często tam gdzie jedzą lokalsi jest dużo smaczniej i taniej.

Zakupy można robić w sklepach które wymieniłam wyżej, oferują również bardzo dobrej jakości produkty.

Jeśli chodzi o Internet, to w zupełności powinien starczyć ten z roamingu. Dostaniecie dostęp do wi-fi na uczelni, a także w mieszkaniu.

Wyrażam zgodę na publikowanie treści i zdjęć na potrzeby informacyjne programu współpracy międzynarodowej (Erasmus, NPUST, PAX, itp.) dla innych studentów na stronie internetowej Uczelni/Wydziału oraz w mediach społecznościowych.