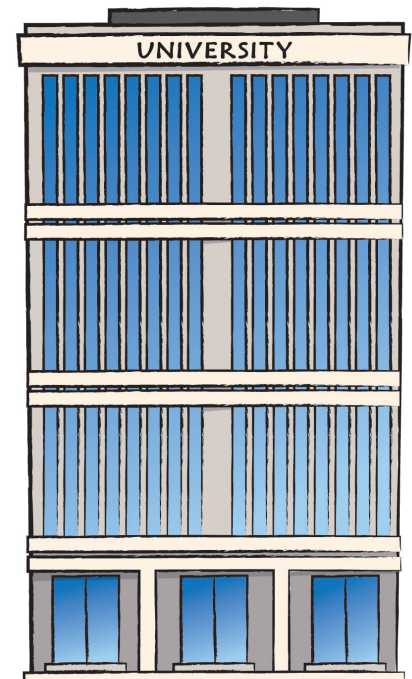
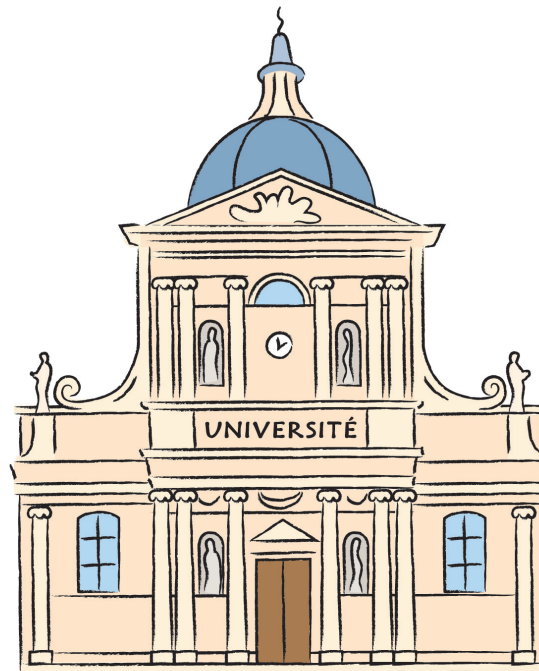
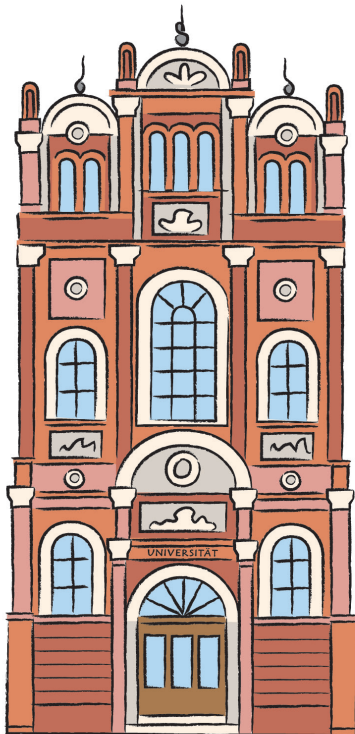


Διεθνής κινητικότητα – ευκαιρία και προβληματισμός
Κατάλληλη προετοιμασία για σπουδές σε ξένο Πανεπιστήμιο

Εγχειρίδιο για τους Φοιτητές

Τι πρέπει να γνωρίζω πριν πάω
για σπουδές στο εξωτερικό



Εγχειρίδιο για τους Φοιτητές

Τι πρέπει να γνωρίζω πριν πάω για σπουδές στο εξωτερικό

Αυτή η έκδοση δημιουργήθηκε για διεθνείς φοιτητές για να βελτιώσουν την υποδοχή τους σε ξένο περιβάλλον. Περιέχει σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την προετοιμασία τους για το ταξίδι στο εξωτερικό. Τη δημιουργία αυτού του εγχειριδίου προηγήθηκε εκτεταμένη ποιοτική (εις βάθος συνεντεύξεις ακαδημαϊκών και μη ακαδημαϊκών μελών του προσωπικού των πανεπιστημίων) και ποσοτική (διαδικτυακό ερωτηματολόγιο) πρωτογενής έρευνα που διεξήχθη σε πανεπιστήμια στην Πολωνία, την Ουγγαρία, την Ελλάδα και την Ουκρανία, καθώς και δευτερογενή έρευνα, κυρίως με τη μορφή ανάλυσης καλών πρακτικών από διάφορα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια.

Με βάση τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, δημιουργήσαμε ένα εγχειρίδιο με καθολικό χαρακτήρα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από διεθνείς φοιτητές. Επιλέξαμε ουσιαστικές πληροφορίες και τις εμπλουτίσαμε με εικόνες που αναπαριστούν τις καταστάσεις που περιγράφονται.

Ελπίζουμε να βρείτε τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο ενδιαφέρουσες και χρήσιμες.

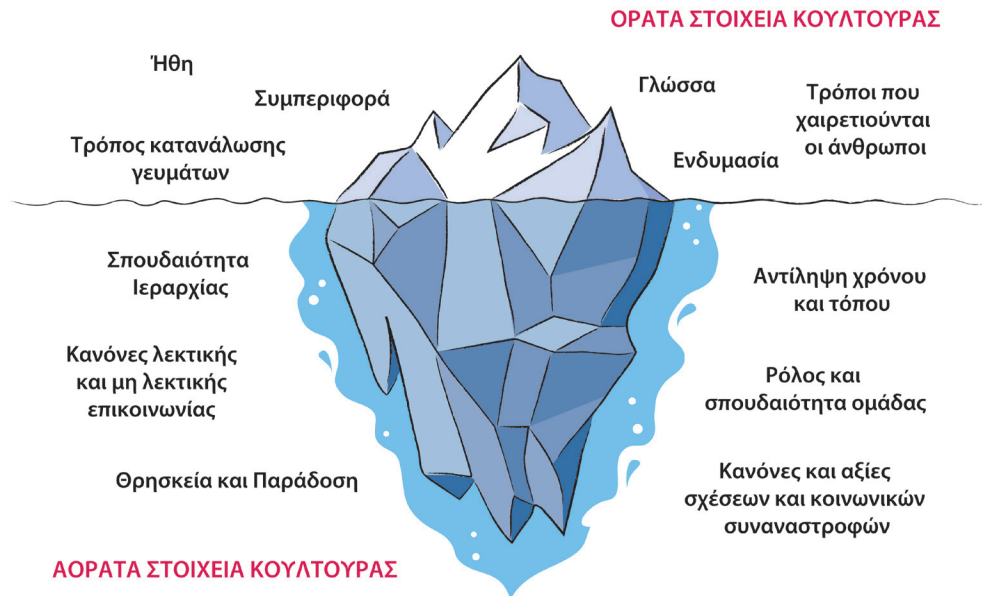
Περιεχόμενα

Τι πρέπει να γνωρίζω πριν πάω για σπουδές στο εξωτερικό	5
1. Προετοιμασία πριν το ταξίδι	8
1.1. Ο Περιβάλλον Χώρος του Πανεπιστημίου	8
1.2. Απόψεις Φοιτητών	11
1.3. Τυπικά Διαδικαστικά	14
1.4. Πώς να φτάσετε τις αποσκευές σας	18
1.5. Θέματα Υγείας	20
2. Ένταξη σε καινούργιο περιβάλλον	22
2.1. Προσαρμογή σε Νέο Περιβάλλον	23
2.2. Ημερολόγιο εκδηλώσεων	25
2.3. Διαδικασία εξυπηρέτησης φοιτητών	27
2.4. Ασφάλεια σε Περιπτώσεις Έκτακτης Ανάγκης	28
2.5. Πολιτικές Προγράμματος	29
3. Έρευνα για την καθημερινή ζωή	30
3.1. Προσωπικός Χώρος	30
3.2. Η Έννοια του Χρόνου	32
3.3. Φροντίζοντας για τον Εαυτό σας και το Περιβάλλον	35
3.4. Εμφάνιση	37
3.5. Διατροφικές Συνήθειες	40
3.6. Θρησκευτικές Πρακτικές	42
3.7. Κοινωνική Δεκτικότητα/Πολυπολιτισμικότητα: ειδικές ανάγκες, σεξουαλικός προσανατολισμός/ πατριωτισμός	44
4. Γενικές Συμβουλές	48
4.1. Προσαρμογή στη Γλώσσα	48
4.2. Υπηρεσίες Υγείας	50
4.3. Πλατφόρμες Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης	52
4.4. Οικονομικά Ζητήματα	54
Επίλογος	56

Τι πρέπει να γνωρίζω πριν πάω για σπουδές στο εξωτερικό

Να είστε προετοιμασμένοι ότι θα πάτε στο εξωτερικό όχι μόνο για να σπουδάσετε, αλλά και να ανακαλύψετε μια νέα κουλτούρα και μια νέα χώρα! Αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε κατάλληλα για την άφιξή σας στην ξένη χώρα. Έτσι, φτάνοντας, θα είστε σε θέση να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο σε άλλα πράγματα που έχουν σημασία για εσάς. Αυτός ο οδηγός δεν δημιουργήθηκε για να σας βοηθήσει να επιλέξετε πανεπιστήμιο για τις σπουδές σας. Αντίθετα, σας παρέχει σημαντικές πληροφορίες για το πώς να προετοιμαστείτε για το ταξίδι σας αφού έχετε επιλέξει πού θέλετε να σπουδάσετε. Οι σπουδές στο εξωτερικό προσφέρουν πολλές νέες δυνατότητες, π.χ. την ευκαιρία να επισκεφτείτε μια άλλη χώρα, να ζήσετε σε ένα νέο ακαδημαϊκό περιβάλλον, να αποκτήσετε νέο τρόπο σκέψης, να γνωρίσετε ένα διαφορετικό σύστημα αξιών, και να μάθετε διαφορετικές τεχνικές και συμπεριφορές επικοινωνίας.

Μετά την άφιξή τους σε μια χώρα, οι ξένοι φοιτητές βρίσκονται σε ένα νέο περιβάλλον, και πρέπει να γίνουν, τουλάχιστον για κάποιο διάστημα, μέλοι μιας νέας ακαδημαϊκής κοινότητας που μπορεί να είναι διαφορετική από αυτή που ήδη γνωρίζουν. Ως ένα βαθμό, η ευημερία τους, η χωρίς προβλήματα ύπαρξη και αποδοχή τους από μια ακαδημαϊκή κοινότητα εξαρτάται από μια ανοικτή, ευέλικτη, ανεκτική και με σεβασμό στάση απέναντι σε νέα και διαφορετικά πράγματα. Εξίσου σημαντική είναι η σωστή προετοιμασία για το ταξίδι και η απόκτηση επαρκών γνώσεων που αφορούν τον πολιτισμό μιας ξένης χώρας. Παρ' όλα αυτά, θα πρέπει να θυμάστε ότι ο πολιτισμός είναι ένα πολυδιάστατο και πολύπλευρο φαινόμενο το οποίο είναι δύσκολο να οριστεί με λίγα λόγια καθώς και να επεξηγηθούν οι τυχόν επιρροές του. Στην περίπτωση αυτή, μπορεί να φανεί χρήσιμη η χρήση μοντέλων που παρουσιάζουν το



Σχήμα 1. Κουλτούρα – Μοντέλο Iceberg

Πηγή: επεξεργασία του Μοντέλου του E. H. Schein, Ανοικτό Πανεπιστήμιο, <https://www.open.edu/openlearn/money-business/leadership-management/step-leadership/content-section-8>, accessed: 30/08/2020

νόημα αυτού του φαινομένου με απλουστευμένο τρόπο και διευκολύνουν την επικοινωνία. Το πιο γνωστό μοντέλο είναι το μοντέλο παγόβουνου (βλ. Σχήμα 1).

Όλες οι εκδηλώσεις του πολιτισμού που μπορεί κάποιος να δει αντιστοιχούν στις ορατές πτυχές του παραπάνω μοντέλου, και ως εκ τούτου στο μικρότερο μέρος του παγόβουνου. Για παράδειγμα, μπορούμε εύκολα να παρατηρήσουμε όταν οι άνθρωποι φορούν διαφορετικά ρούχα, όταν μας χαιρετούν και λένε αντίο με διαφορετικό τρόπο. Μπορούμε επίσης να δούμε εύκολα αν οι μαθητές διατηρούν μια πιο στενή ή μεγαλύτερη απόσταση από αυτή που έχουμε συνηθίσει όταν μιλούν με έναν καθηγητή. Μπορούμε επίσης να παρατηρήσουμε εάν τα μαθήματα και οι εξετάσεις ξεκινούν και τελειώνουν εγκαίρως καθώς και τον τρόπο διεξαγωγής τους.



Κάντε μια λίστα και παρακολουθείτε συνεχώς τα θέματα για τα οποία έχετε ήδη λάβει απαντήσεις

Ωστόσο, αν δεν γνωρίζουμε τίποτα για τον πολιτισμό της χώρας όπου πρόκειται να σπουδάσουμε, και αν δεν προετοιμαστούμε γι' αυτό, όλα όσα πρόκειται να συναντήσουμε, θα πρέπει να τα «ερμηνεύσουμε» χρησιμοποιώντας το δικό μας σύστημα αξιών και συμπεριφορών. Δυστυχώς όμως με αυτόν τον τρόπο, οι συνήθειες, οι αξίες και οι κανόνες μιας κουλτούρας διαφορετικής από τη δική μας θα παραμείνουν, αόρατες και άγνωστες σε εμάς, ακριβώς όπως το βυθισμένο μέρος του παγόβουνου. Θα χρησιμοποιήσουμε το δικό μας «πολιτιστικό φίλτρο» για όλα όσα βλέπουμε και ακούμε. Θα χάσουμε την ευκαιρία να μάθουμε για τον τρόπο σκέψης των άλλων ανθρώπων, καθώς και τις αρχές που ακολουθούν. Δεν θα τους κατανοήσουμε ποτέ πραγματικά και δεν θα μπορούμε να τους βοηθήσουμε να μας καταλάβουν. Δεν θα είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε αυτό που μας κάνει διαφορετικούς ή αυτό που μας ενώνει.

1. Προετοιμασία πριν το ταξίδι

1.1. Ο Περιβάλλον Χώρος του Πανεπιστημίου

Οι πανεπιστημιακές σπουδές είναι πολύ σημαντικές, αλλά η ζωή δεν είναι μόνο σπουδές. Όταν αποφασίσετε να σπουδάσετε στο εξωτερικό θα βρεθείτε σε ένα νέο πολιτιστικό περιβάλλον. Θα πρέπει να συγκεντρώσετε επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τον χώρο του πανεπιστημίου που έχετε επιλέξει με βάση τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες που προσφέρει το ίδρυμα αυτό. Το περιβάλλον στο οποίο θα περάσετε τα επόμενα χρόνια θα επηρεάσει τη διάθεσή σας καθώς και την ακαδημαϊκή σας απόδοση. Θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα σε ένα περιβάλλον που θα σας εμπνέει, γι' αυτό αξίζει να εξετάσετε ορισμένες σημαντικές παραμέτρους σχετικά με το περιβάλλον του πανεπιστημίου, όπως:


ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΞΕΝΗΣ ΧΩΡΑΣ

Είναι ωφέλιμο να έχετε λίγες γνώσεις για την ιστορία της χώρας στην οποία θα ταξιδέψετε και να ανακαλύψετε πώς αυτή έχει επηρεάσει τους ντόπιους. Είναι ευκολότερο να δεχτούμε τις συνήθειες ενός έθνους, αν γνωρίζουμε τι προκλήσεις έχουν αντιμετωπίσει οι άνθρωποι στο παρελθόν και για ποιο πράγμα είναι υπερήφανοι. Αξίζει επίσης να διαβάσετε για την ιστορική σχέση με τις γειτονικές χώρες. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να σας φανούν χρήσιμες.

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΘΕΣΗ

Ανακαλύψτε τη γεωγραφική θέση της χώρας: Για παράδειγμα:

- Κοντά σε ποιά πόλη ή κωμόπολη βρίσκεται το πανεπιστήμιο; Πώς είναι οι τριγύρω οικισμοί;
- Υπάρχουν κοντά βουνά για χειμερινά σπορ;
- Υπάρχουν λόφοι για πεζοπορία;
- Υπάρχει κάποια θάλασσα, λίμνη ή ποτάμι, κατάλληλο για κολύμπι και χαλάρωση;
- Ποιά είναι τα χαρακτηριστικά των τριγύρω περιοχών; Υπάρχουν χώροι πράσινου ή πάρκα εκεί κοντά ή θα προτιμούσατε να βρίσκεστε σε αστική περιοχή;
- Υπάρχουν τουριστικά αξιοθέατα;

 Φτιάξτε μια λίστα με πράγματα που θέλετε να κάνετε και μέρη που θέλετε να επισκεφθείτε πριν ξεκινήσετε το ταξίδι. Πιθανότατα να προσθέσετε κι άλλα στη λίστα αλλά είναι χρήσιμο να φτιάξετε μια πριν την άφιξή σας στην ξένη χώρα.

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΑ

- Ποιός είναι ο πληθυσμός της πόλης; Ενημερωθείτε για την πόλη και τα περίχωρά της, ώστε να μην βρεθείτε προ εκπλήξεως όταν φτάσετε.

Ένας φοιτητής από την Ινδία δυσκολεύεται να συνηθίσει σε μια μικρή πόλη. Υπάρχει πολύς ελεύθερος χώρος. Αισθάνεται ότι δρόμοι είναι άδειοι, νιώθει άβολα και παραπονιέται στον μέντορά του:

- Δεν καταλαβαίνω ακόμα κι αν προέρχομαι από μια μικρή πόλη;
- Πόσους κατοίκους έχει η μικρή σας πόλη;
- Μόνο 30 εκατομμύρια.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Πόσα μέρη πράσινου υπάρχει στο χώρο του πανεπιστημίου και στην πόλη; Υπάρχουν πάρκα;
- Είναι βιομηχανικό το περιβάλλον; Συνυπολογίστε το γεγονός ότι μπορεί να θελήσετε να βρείτε δουλειά εκεί. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι ευκαιρίες μπορεί να υπάρξουν σε εκείνη τη περιοχή.
- Υπάρχει χρόνος να βρείτε δουλειά ενώ σπουδάζετε; Είναι πιθανό σε ένα βιομηχανικό περιβάλλον να υπάρχουν περισσότερες σχέσεις μεταξύ εταιριών και πανεπιστημίου.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ποιές υπηρεσίες είναι διαθέσιμες στην πόλη και ποιές βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από το πανεπιστήμιο;
- Ποιες επιλογές ψυχαγωγίας υπάρχουν (π.χ. μουσεία, θέατρο, κινηματογράφος, αίθουσες συναυλιών και πολιτιστικά προγράμματα);
- Πού μπορείτε να φάτε έξω σε ένα εστιατόριο ή καφετέρια, και ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες στη χώρα;

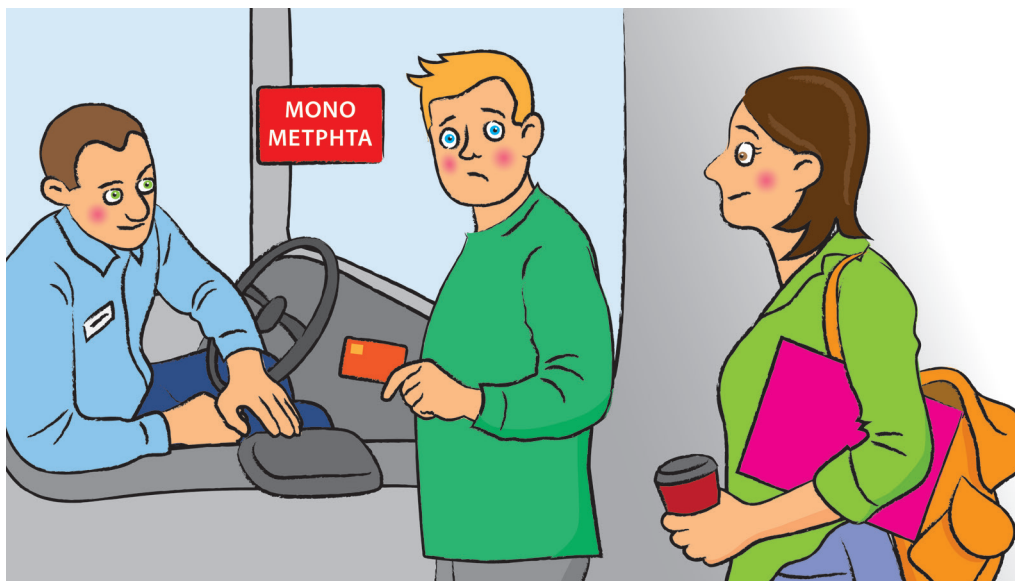
Στην Αγγλία οι άνθρωποι τρώνε σάντουιτς για μεσημεριανό, επειδή είναι γρήγορο. Το βράδυ, ένα ζεστό δείπνο είναι σύνηθες. Το μεσημέρι τα πάρκα είναι γεμάτα, γιατί σε όλους αρέσει να τρώνε τα σάντουιτς τους και να πίνουν καφέ εκεί. Αντίθετα, στην Ουγγαρία το μεσημεριανό θεωρείται το κυρίως γεύμα, όλοι προτιμούν μαγειρευτό φαγητό. Τα εστιατόρια προσφέρουν μεγάλη ποικιλία από φρεσκομαγειρεμένα πιάτα. Το γεγονός ότι υπάρχουν σχετικά λίγα μέρη όπου μπορεί κάποιος να αγοράσει ένα σάντουιτς, μπορεί να προκαλέσει έκπληξη στους ξένους.

ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

- Πριν την άφιξή σας ενημερωθείτε για το πώς να φτάσετε από το αεροδρόμιο στο πανεπιστήμιο. Ελέγξτε την ιστοσελίδα του πανεπιστημίου για να δείτε αν υπάρχει λεωφορείο που κάνει αυτή τη διαδρομή.

- Ποιές εφαρμογές (π.χ. χάρτες, πλοηγοί) μπορούν να σας βοηθήσουν με τον προσανατολισμό; Αν υπάρχει η δυνατότητα, κατεβάστε τους πριν την αναχώρηση.
- Πώς είναι το δίκτυο των μέσων μαζικών μεταφορών (τρένα, λεωφορεία και τοπικά μέσα); Το να ταξιδεύει κανείς είναι διασκεδαστικό, αλλά μπορεί να χρειαστεί να περάσετε αρκετές ώρες στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Μάθετε όλες τις σημαντικές πληροφορίες πριν ξεκινήσετε το ταξίδι σας.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει αν υπάρχουν διαθέσιμα ταξί στην περιοχή. Μάθετε τις τοπικές τιμές και τις συνήθειες που αφορούν το φιλοδώρημα του οδηγού.
- Ποιες είναι οι ευκαιρίες για ταξίδια αναψυχής; Κάντε μια έρευνα σχετικά με τα αξιοθέατα για να επισκεφθείτε την ύπαιθρο και τις γύρω χώρες. Ενώ μπορείτε να αποφασίσετε ποιά μέρη θα επιλέξετε μετά την άφιξή σας, θα είστε πολύ πιο σίγουροι αν φτάσετε προετοιμασμένοι.
- Σε περίπτωση που επιθυμείτε να κάνετε ποδηλασία, ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα των ενουκιάσεων και τις διαθέσιμες υπηρεσίες στην περιοχή. Υπάρχουν ποδηλατόδρομοι στην πόλη ή στις γύρω περιοχές;

! *Ενώ στόχος είναι η εξάλειψη της χρήσης των μετρητών παντού στην Ευρώπη για τις δημόσιες συγκοινωνίες, στην Ουγγαρία δεν είναι δυνατόν να πληρώσετε στο λεωφορείο με πιστωτική κάρτα. Οι επιβάτες είτε αγοράζουν εισιτήριο από τον οδηγό του λεωφορείου είτε επιβιβάζονται με εισιτήριο που έχουν ήδη αγοράσει. Αυτό σίγουρα αποτελεί έκπληξη για τους ξένους και συνήθως βρίσκονται σε άβολη θέση σε περίπτωση που δεν έχουν μαζί τους μετρητά.*



*Να είστε
προετοιμασμένοι
για παν ενδεχόμενο*

ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πολλοί φοιτητές ψάχνουν για μια θέση εργασίας κατά τη διάρκεια των σπουδών τους ώστε να γίνει η ζωή τους ευκολότερη. Κοιτάζτε τους κανονισμούς στη χώρα που θέλετε να σπουδάσετε:

- Ποιες άδειες απαιτούνται;
- Υπό ποιες συνθήκες μπορούν οι μαθητές να αναλάβουν μια θέση εργασίας;
- Υπάρχει κάποιος οργανισμός που βοηθάει; Υπάρχει γραφείο διασύνδεσης και σταδιοδρομίας στο πανεπιστήμιο;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Τι αθλητικές εγκαταστάσεις υπάρχουν;
- Σε ποιες ομάδες μπορείτε να συμμετάσχετε;
- Μπορείτε να παίξετε το αγαπημένο σας άθλημα;
- Υπάρχει κάποιο άθλημα που ξεχωρίζει σε αυτή την πόλη;
- Υπάρχει πανεπιστημιακή ομάδα σε κάποιο άθλημα;
- Τι εξοπλισμό αξίζει να πάρετε μαζί σας;

1.2. Απόψεις Φοιτητών

Η μετάβαση σε μια νέα χώρα με διαφορετικό πολιτισμό και έθιμα είναι σαν περιπέτεια. Ωστόσο, αφού έχετε εγκατασταθεί και έχετε μπει σε μια καθημερινότητα, ορισμένες πτυχές του νέου περιβάλλοντος θα γίνουν πιο εμφανείς απ' ό,τι όταν φτάσατε στη χώρα. Σας συνιστούμε την ανάγνωση των απόψεων άλλων μαθητών σχετικά με τις δικές τους εμπειρίες μέσω διαδικτυακά blogs, τα οποία έχουν γραφτεί από κάποιον που έχει βρεθεί σε παρόμοια θέση με εσάς!

ΔΙΕΘΝΗ BLOG ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Πριν ξεκινήσετε το ταξίδι σας για το ξένο πανεπιστήμιο, είναι σκόπιμο να ελέγξετε κάποια blogs γραμμένα από άλλους διεθνείς φοιτητές. Μπορεί να θέλετε να ερευνήσετε τι προτείνουν με βάση τις δικές τους εμπειρίες. Για παράδειγμα, μπορούν να δώσουν συμβουλές για το πώς θα μπορούσατε να προσαρμοστείτε καλύτερα στο νέο περιβάλλον, σε ποιά προγράμματα συστήνουν να συμμετάσχετε. Μπορούν επίσης να προτείνουν αντικείμενα για να πάρετε μαζί στις αποσκευές σας που ίσως να χρειαστείτε στο νέο σας σπίτι. Ακόμη, θα μπορούσαν να επισημάνουν μερικά σημαντικά πράγματα που μπορεί να μην έχετε σκεφτεί.

Να είστε ενήμεροι ότι το πολιτισμικό σοκ αναφέρεται στον αντίκτυπο της μετάβασης από μια οικεία κουλτούρα σε μια άγνωστη. Αυτός ο αντίκτυπος περιλαμβάνει το άγχος και τα συναισθήματα (όπως η έκπληξη, ο αποπροσανατολισμός,

η αβεβαιότητα και η σύγχυση) που βιώνει κάποιος όταν πρέπει να προσαρμοστεί σε ένα διαφορετικό και άγνωστο πολιτιστικό ή κοινωνικό περιβάλλον. Για να ξεπεράσετε το πολιτισμικό σοκ, θα πρέπει να γνωρίζετε τα στάδιά του:

ΣΤΑΔΙΟ 'ΜΗΝΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΤΟΣ'

Μόλις φτάσετε στο νέο μέρος, είστε ενθουσιασμένοι και βρίσκετε το νέο σας σπίτι ενδιαφέρον.

ΣΤΑΔΙΟ ΘΛΙΨΗΣ

Αρχίζει να σας λείπει το παλιό σας σπίτι και βρίσκετε διαφορές μεταξύ της νέας χώρας και της δικής σας.

ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Αρχίζετε να αντιλαμβάνεστε τους λόγους που σας έφεραν στο νέο σας σπίτι και αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ενσωμάτωσή σας στη νέα κουλτούρα.

ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

Η νέα χώρα αρχίζει να σας φαίνεται οικεία. Αποδέχεστε τις διαφορές και αλλαγές στο περιβάλλον σας και ως εκ τούτου, αρχίζετε να αισθάνεστε άνετα.

Λάβετε υπόψη ότι πρόκειται για έναν κύκλο και δεν υπάρχει πραγματικό χρονοδιάγραμμα για το πόσο γρήγορα θα περάσετε από κάθε στάδιο. Μερικοί άνθρωποι αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στα στάδια και αυτό είναι εντάξει! Τώρα που γνωρίζετε πώς μπορεί να σας επηρεάσει το πολιτισμικό σοκ, ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές συμβουλές για το πώς να το ξεπεράσετε εύκολα:

ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΆΛΛΟΥΣ – ΚΑΝΤΕ ΦΙΛΟΥΣ

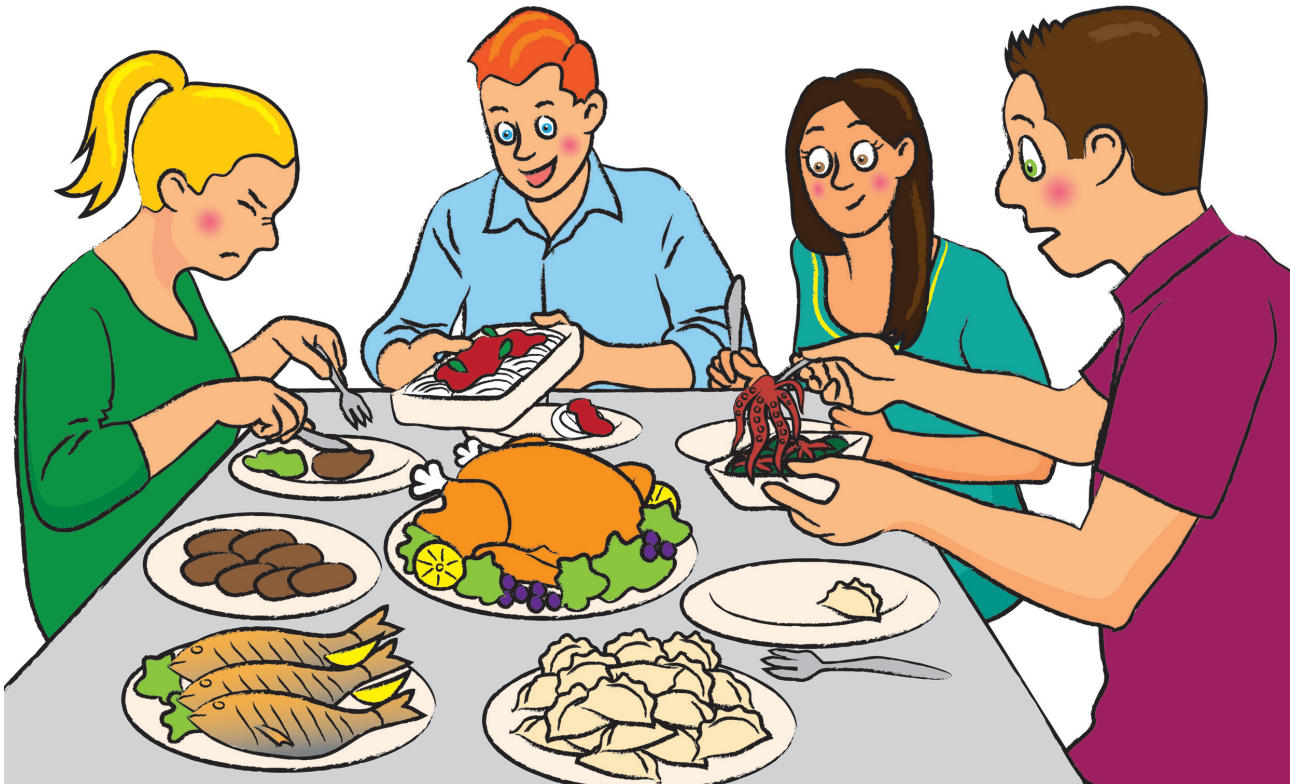
Ο καλύτερος τρόπος για να καταπολεμήσετε τη μοναξιά και την νοσταλγία για την πατρίδα είναι να μιλήσετε με άλλους ανθρώπους και να εξοικειωθείτε με τη νέα κουλτούρα γύρω σας. Είναι καλή ιδέα να κάνετε φίλους με άλλους διεθνείς φοιτητές που θα βιώσουν τις ίδιες εμπειρίες με εσάς. Να θυμάστε πως δεν είστε. Δεν υπάρχει ένας σίγουρος και δοκιμασμένος τρόπος για τη δημιουργία νέων φίλων σε μια νέα χώρα. Ίσως χρειαστεί να πιέσετε τον εαυτό σας για να είστε περισσότερο εξωστρεφείς, να δοκιμάσετε μια νέα δραστηριότητα που πάντα θέλατε να κάνετε αλλά δεν τολμούσατε επειδή φοβόσασταν. Στην Ουγγαρία, πολλοί φοιτητές δείχνουν ενδιαφέρον και περιέργεια για διαφορετικούς πολιτισμούς κι αυτό διευκολύνει τη δημιουργία νέων φίλων.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ

Σας αρέσει ο αθλητισμός και τα ομαδικά αθλήματα; Ή προτιμάτε να διαβάσετε ένα βιβλίο και να συζητήσετε γι' αυτό σε μια λέσχη βιβλίων; Όποιο κι αν είναι το ενδιαφέρον σας, τα πανεπιστήμια προσφέρουν πολλές δραστηριότητες (τις περισσότερες φορές είναι δωρεάν!). Βγείτε από το δωμάτιό σας και δοκιμάστε κάτι νέο. Επίσης, σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να είστε το άτομο που προτείνει νέα πράγματα.

ΦΑΓΗΤΟ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ

Επειδή θα σπουδάσετε σε μια ξένη χώρα δεν σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλείψετε τις ανέσεις του σπιτιού σας. Πριν επιβιβαστείτε στο αεροπλάνο, φροντίστε να πάρετε τις αγαπημένες σας συνταγές από τη μητέρα ή τον πατέρα σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να διοργανώσετε ένα δείπνο ανταλλαγής συνταγών ώστε να γνωρίσετε τους συμφοιτητές σας. Ζητήστε από κάθε νέο φίλο να φτιάξει και να φέρει το αγαπημένο του φαγητό ώστε να εμπλουτίσουν όλοι τη λίστα με τις συνταγές τους για μελλοντικά γεύματα. Το να μοιράζεστε γεύσεις από διάφορες κουλτούρες θα κάνει το τραπέζι σας πιο απολαυστικό και θα παρακινήσει τους καλεσμένους να λάβουν μέρος σε ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Στην Ουγγαρία οι άνθρωποι είναι ανοιχτοί στο να δοκιμάζουν νέες γεύσεις. Σας συστήνουμε να δοκιμάσετε τη νόστιμη τοπική κουζίνα!



Οι σπουδές σε ξένο πανεπιστήμιο προσφέρουν μια καλή ευκαιρία να δοκιμάσετε τοπικές σπεσιαλιτέ..

1.3. Τυπικά διαδικαστικά

Ο καθηγητής σας είναι έτοιμος να σας γνωρίσει, να επικοινωνήσει μαζί σας κατά την άφιξη. Συνιστάται να φτάσετε στον προορισμό σας στην αρχή του εξαμήνου ώστε να μπορέσετε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα προσανατολισμού και να αξιοποιήσετε με τον καλύτερο τρόπο τις ευκαιρίες για μελέτη.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΙΤΗΣΗΣ

Οι φόρμες και οι προθεσμίες ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με το αν είστε φοιτητής πτυχίου ή αν συμμετέχετε σε πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών. Οι φοιτητές πτυχίου προσκομίζουν τα έγγραφά τους στο γραφείο των φοιτητών ενώ οι συμμετέχοντες σε πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών στο τμήμα δημοσίων και διεθνών σχέσεων. Ποιά είναι τα απαραίτητα έγγραφα για την επιτυχή φοίτηση στο εξωτερικό; Παρακάτω θα βρείτε μια γενική λίστα εγγράφων που θα χρειαστείτε:

- **ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Το χειμερινό και εαρινό εξάμηνο (διδασκαλία καθ' όλη την ακαδημαϊκή χρονιά)

- **ΣΙΓΟΥΡΕΥΤΕΙΤΕ ΠΩΣ ΕΧΕΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΑ**

Απαραίτητο είναι ένα διαβατήριο σε ισχύ για την είσοδό σας στην ξένη χώρα και την επιστροφή στην πατρίδα σας.


- **ΒΙΖΑ/ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ**

Πολλές χώρες ζητούν την έκδοση φοιτητικής βίζας. Εάν είναι απαραίτητη η βίζα για τον προορισμό σας, κάντε αίτηση αρκετά νωρίτερα από την προβλεπόμενη ημερομηνία αναχώρησης. Βεβαιωθείτε πως η βίζα θα καλύψει όλο το χρονικό διάστημα των σπουδών σας στο εξωτερικό.

Για φοιτητές και πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν είναι απαραίτητη η φοιτητική βίζα για την είσοδό τους στην ΕΕ. Ωστόσο, είναι απαραίτητο ένα έγκυρο διαβατήριο. Εάν δεν είστε πολίτης της ΕΕ, σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε με την Πρεσβεία ή το Προξενείο της χώρας προορισμού στη χώρα καταγωγής σας για να ενημερωθείτε για τους κανονισμούς εισόδου πριν από την αναχώρησή σας. Εάν είστε πολίτης κράτους μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Λιχτενστάιν, της Ισλανδίας, της Νορβηγίας και της Ελβετίας, δικαιούστε ελεύθερη κυκλοφορία και διαμονή σε χώρες της ΕΕ.

Οι φοιτητές που προέρχονται από άλλες χώρες πρέπει να υποβάλουν αίτηση για «φοιτητική βίζα» στο προξενείο ή την πρεσβεία στη χώρα τους. Η είσοδος με τουριστική βίζα δεν είναι αποδεκτή για φοιτητές.

Η φοιτητική βίζα περιλαμβάνει την άδεια παραμονής στη ξένη χώρα. Σας επιτρέπει να μείνετε και να σπουδάσετε στη δεδομένη χώρα έως την ισχύ της θεώρησης. Απαραίτητα είναι ένα πρωτότυπο διαβατήριο και αντίγραφο της σελίδας όπου αναγράφονται οι προσωπικές πληροφορίες καθώς και τη σελίδα με τη βίζα και τη σφραγίδα εισόδου για τη ξένη χώρα.

 Η αίτηση για βίζα πρέπει να υποβληθεί στο προξενείο της χώρας όπου διαμένει μόνιμα ή προσωρινά ο αιτών ή στη χώρα της ιθαγένειας του αιτούντος. Εάν οι υπήκοοι τρίτων χωρών επιθυμούν να μείνουν περισσότερο από 3 μήνες πρέπει να έχουν έγκυρο ταξιδιωτικό έγγραφο, τις απαραίτητες άδειες για επιστροφή ή συνέχιση του ταξιδιού και θα πρέπει να είναι σε θέση να επαληθεύσουν τον σκοπό της εισόδου και της διαμονής, θα πρέπει να έχουν τόσο διαμονή όσο και αρκετούς οικονομικούς πόρους για την κάλυψη των δαπανών τους συν μια πλήρη ασφάλιση υγειονομικής περίθαλψης ή επαρκείς οικονομικούς πόρους απαραίτητους για τη λήψη υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.

Η αίτηση για άδεια διαμονής πρέπει να υποβληθεί στο Προξενείο της συγκεκριμένης χώρας όπου είναι η μόνιμη ή προσωρινή κατοικία του αιτούντος βρίσκεται ή στη χώρα της ιθαγένειας του αιτούντος και θα κριθεί από την αρμόδια περιφερειακή διεύθυνση της Ουγγαρίας.

Οι φοιτητές που είναι τρίτοι υπήκοοι μπορούν να λάβουν άδεια διαμονής εάν έχουν νόμιμη σχέση σπουδαστή με ένα δηλωμένο δημόσιο εκπαιδευτικό ίδρυμα που λειτουργεί σύμφωνα με το δημόσιο εκπαιδευτικό σύστημα πληροφοριών ή επιθυμούν να παραμείνουν στη χώρα προορισμού προκειμένου να συνεχίσουν τις σπουδές πλήρους απασχόλησης που διοργανώνονται από αναγνωρισμένο από το κράτος ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ή να συμμετέχουν σε ένα προπαρασκευαστικό μάθημα για σπουδές από αναγνωρισμένο από το κράτος ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και μπορούν να αποδείξουν ότι πληρούν τις απαιτήσεις γλωσσικών δεξιοτήτων.

Για πολίτες τρίτων χωρών, το Γραφείο Μετανάστευσης εκδίδει βιομετρικό έγγραφο, την μπλε κάρτα της ΕΕ, μια άδεια εργασίας και άδεια διαμονής που επιτρέπει σε πολίτες τρίτων χωρών υψηλής ειδίκευσης να εργάζονται και να ζουν στην ΕΕ.

- **ΑΙΤΗΣΗ**

Ο αιτών πρέπει να συμπληρώσει προσεκτικά την αίτηση.


- **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΑΛΛΟΔΑΠΟΥ**

Η φοιτητική άδεια διαμονής μπορεί να ανανεώνεται ετησίως όταν ο αιτών παρέχει αποδεικτικά στοιχεία ότι εξακολουθεί να ικανοποιεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις που του επέτρεψαν να αποκτήσει φοιτητική βίζα και ότι έχει επιτύχει ικανοποιητικά ακαδημαϊκά αποτελέσματα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων που προηγούνται εκείνων για τα οποία ζητείται η ανανέωση.

- **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ**

Πάντα να ελέγχετε τις διαστάσεις των φωτογραφιών διαβατηρίου είτε για αίτησης ειδοχής σε πανεπιστήμιο ή βίζα.

- **ΤΕΛΩΝΙΑΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

 Αυτοί οι κανονισμοί δεν διαφέρουν πολύ από τους κανόνες άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Απαγορεύεται η εισαγωγή όπλων εντός ή μέσω της χώρας. Επίσης απαγορεύεται η εισαγωγή ή εξαγωγή ορισμένων τύπων τροφίμων.

- **ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**

Εάν υποβάλλετε αίτηση για μεταπτυχιακές σπουδές, βεβαιωθείτε ότι έχετε σχετικά αποδεικτικά έγγραφα εμπειρίας.

- **ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

Θα χρειαστείτε τα πιστοποιητικά δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και τη βαθμολογία σας. Αντίγραφα διπλωμάτων από προηγούμενες σπουδές σας (η ακαδημαϊκή αναλυτική βαθμολογία παρέχει στο πανεπιστήμιο λεπτομέρειες σχετικά με τα μαθήματα και τις ενότητες που σπουδάσατε σε προπτυχιακό επίπεδο και τους βαθμούς που λάβατε).

- **ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ**

Κατά την υποβολή αίτησης για πτυχίο στο εξωτερικό, οι πιθανότητες να σπουδάσετε στα Αγγλικά ή σε άλλη δημοφιλή ξένη γλώσσα είναι μεγάλες (Γερμανικά, Γαλλικά κ.λπ.). Βαθμολογία εξετάσεων: Αυτό είναι ένα σημαντικό έγγραφο εάν τα αγγλικά δεν είναι η μητρική σας γλώσσα. Αυτό το πιστοποιητικό είναι εξαιρετικά σημαντικό και έχει ημερομηνία ισχύος. Έτσι, βεβαιωθείτε ότι το πιστοποιητικό είναι έγκυρο κατά την υποβολή στο πανεπιστήμιο.

Για το λόγο αυτό, τα πανεπιστήμια πρέπει να γνωρίζουν ότι η γλώσσα δεν θα αποτελέσει εμπόδιο στις σπουδές σας και ότι είστε σε θέση να κατανοήσετε και να χρησιμοποιήσετε αυτή τη γλώσσα σε ακαδημαϊκό επίπεδο.

- **ΔΗΛΩΣΗ ΣΚΟΠΟΥ**

Αυτό το γραπτό έγγραφο θα περιγράφει ποιος είστε, τι σας έκανε να επιλέξετε αυτή την καριέρα, γιατί επέλεξατε αυτό το συγκεκριμένο πανεπιστήμιο, τι σκοπεύετε να κάνετε μετά το μάθημα, ενδιαφέροντα και άλλα προσωπικά στοιχεία. Μια καλογραμμένη δήλωση θα αποτελέσει το κλειδί για την εισαγωγή σας στο πανεπιστήμιο. Έτσι, αφιερώστε αρκετό χρόνο πριν την υποβάλλετε.

- **ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΚΟΠΟΥ**

Πολλοί φοιτητές μπερδεύονται με την επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος και τη δήλωση σκοπού που απαιτούνται για την αίτησή τους.

Η επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος και η δήλωση σκοπού είναι δυο έγγραφα παρόμοια, δεν είναι όμως ίδια. Με την επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος τα πανεπιστήμια αναμένουν από εσάς να εστιάσετε περισσότερο στο πώς το πρόγραμμα σπουδών τους σχετίζεται με το υπόβαθρο και τα επαγγελματικά σας σχέδια. Μπορεί επίσης να σας ζητηθεί να δηλώσετε ποια θα είναι η πορεία ή η εξειδίκευση στην οποία θέλετε να εστιάσετε κατά τη διάρκεια των σπουδών σας.

- **ΣΥΣΤΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ**

Οι άνθρωποι πάντα θέλουν να ξέρουν τι σκέφτονται οι άλλοι για αυτούς. Ζητήστε μια συστατική επιστολή από κάποιον που γνωρίζετε πως θα σας στηρίξει.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

Αξίζει να έχετε κάνει ταξιδιωτική ασφάλεια σε περίπτωση που αρρωστήσετε ή έχετε οποιαδήποτε σοβαρά ιατρικά προβλήματα. Εάν έχετε ήδη ασφάλεια υγείας, ελέγξτε αν περιλαμβάνει την κάλυψη ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης σε χώρες του εξωτερικού. Αν δεν το κάνει, μπορείτε να επιλέξετε μια ειδικά για τα ταξίδια στο εξωτερικό.

Για να εγκριθεί η άδεια διαμονής, θα πρέπει να προσκομίσετε αποδεικτικό επαρκούς ασφάλισης υγείας για τη διάρκεια της διαμονής σας στη χώρα υποδοχής. Οι φοιτητές ανταλλαγής μπορούν να κάνουν την υποχρεωτική ασφάλιση υγείας προσκομίζοντας την επιστολή εισδοχής τους από το πανεπιστήμιο κατά την άφιξή τους στη χώρα υποδοχής. Η ασφάλεια υγείας ξεκινά από την πρώτη ημέρα εγγραφής τους. Επικοινωνήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία. Οι αιτούντες πρέπει να έχουν δημόσια ή ιδιωτική ασφάλιση υγείας παρόμοια με εκείνη των υπηκόων της χώρας υποδοχής.

Οι πολίτες της ΕΕ είναι ασφαλισμένοι βάσει της ευρωπαϊκής κάρτας ασφάλισης υγείας όταν βρίσκονται σε άλλο κράτος μέλος και όσον αφορά την κοινωνική τους ασφάλιση έχουν τα ίδια δικαιώματα και τις ίδιες υποχρεώσεις με τους πολίτες αυτού του κράτους.

Εάν συμμετέχετε σε ένα διεθνές πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών ή σπουδάσετε σε ένα κρατικό ίδρυμα, δικαιούστε δωρεάν ιατρική φροντίδα. Με βάση την έγκυρη συμφωνία μεταξύ του πανεπιστημίου στη χώρα προέλευσης και του πανεπιστημίου στη χώρα προορισμού, επιτρέπεται να χρησιμοποιείτε τις εγκαταστάσεις του συστήματος κοινωνικής ασφάλισης της χώρας προορισμού.

Βεβαιωθείτε ότι η ασφάλειά σας είναι έγκυρη κατά την ημερομηνία που αναμένετε να φτάσετε στη χώρα προορισμού και καλύπτει όλη την χρονική περίοδο που σκοπεύετε να μείνετε εκεί. Προμηθευτείτε ένα έγγραφο το οποίο αναφέρει όλες τις παραπάνω πληροφορίες.

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ

Προσκομίστε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες από τον τραπεζικό σας λογαριασμό στη χώρα σας ώστε να μπορείτε να λαμβάνετε εμβάσματα (όνομα του δικαιούχου λογαριασμού, αριθμός λογαριασμού, όνομα τράπεζας, IBAN και Swiftcode). Οι τραπεζικές συναλλαγές σε μια ξένη χώρα μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές από αυτές που έχετε συνηθίσει. Ενδέχεται να μην μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την χρεωστική ή την πιστωτική σας κάρτα όπως κάνετε στη χώρα σας. Ο ευκολότερος τρόπος για να επιλυθεί αυτό είναι να ανοίξετε έναν τραπεζικό λογαριασμό μόλις φτάσετε. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να έχετε γρήγορη πρόσβαση στα χρήματά σας. Επικοινωνήστε με τον σύμβολο σπουδών για να μάθετε τι χρειάζεστε για να ανοίξετε έναν λογαριασμό.

ΕΠΗΛΕΘΝ ΕΓΓΡΑΦΑ

Να έχετε μαζί σας αποδεικτικά και άλλα πιστοποιητικά που θα εξηγήσουν τα ταλέντα σας και τις εξωσχολικές

δραστηριότητες με τις οποίες έχετε ασχοληθεί. Ακόμη, απαιτείται μια δήλωση ότι τα χρήματά σας επαρκούν για να πληρώσετε για την περίοδο διαμονής σας καθώς και για την επιστροφή σας στην χώρα προέλευσης.

ΕΠΑΝΕΛΕΓΧΟΣ

Όταν ολοκληρώσετε τη λίστα με τα σωστά έγγραφα, ελέγξτε την αρκετές φορές. Φτιάξτε κι έναν φάκελο με επικυρωμένα αντίγραφα και οργανώστε τον με βάση τη λίστα των εγγράφων. Αυτό θα σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα την αίτησή σας.

1.4. Πως να φτιάξετε τις αποσκευές σας

Όταν φτιάχνουμε μια βαλίτσα συνήθως δεν σημαίνει ότι τοποθετούμε τις καθημερινές μας ανάγκες σε μια τσάντα. Όσο απλό και αν φαίνεται, υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να θυμάστε καθώς πακετάρετε πριν πάτε για σπουδές στο εξωτερικό. Πριν φτιάξετε τις αποσκευές σας, πρέπει να λάβετε υπόψη τους βασικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές σας.



Καθώς φτιάχνετε τις αποσκευές σας, πρέπει να λάβετε υπόψη το μέρος ή την περιοχή όπου θα σπουδάσετε. Το κλειδί είναι να γνωρίζετε ορισμένα χαρακτηριστικά της χώρας προορισμού.

ΕΛΕΓΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

Ο πρώτος παράγοντας που πρέπει να γνωρίζετε είναι ο καιρός της χώρα προορισμού. Για να ενημερωθείτε σχετικά με τον καιρό της χώρας στην οποία πρόκειται να ταξιδέψετε, σας συμβουλευούμε να κάνετε μια γρήγορη αναζήτηση στο Google για να προσδιορίσετε εάν η χώρα αυτή έχει τέσσερις διαφορετικές εποχές ή μόνο μία. Θα πρέπει επίσης να λάβετε υπόψη το κλίμα. Το κλίμα της χώρας όπου θα σπουδάσετε στο εξωτερικό μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το τι πράγματα θα βάλετε στις αποσκευές σας, οπότε μην το αγνοήσετε. Σημειώστε επίσης ότι εάν ο τόπος σπουδών σας στο εξωτερικό βρίσκεται σε διαφορετικό μέρος της ηπείρου, τότε οι εποχές ενδέχεται να είναι διαφορετικές από αυτό που περιμένετε.

Ακόμα θυμάμαι όταν ήρθα για πρώτη φορά στην Ουγγαρία για τις εισαγωγικές εξετάσεις του διδακτορικού μου. Ήταν πριν τρία χρόνια στις 13 Μαΐου όταν έφτιαξα την βαλίτσα μου σύμφωνα με τον καιρό στη χώρα μου. Ο καιρός στη χώρα μου κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου συνήθως τείνει να είναι καλοκαίρι και η θερμοκρασία φτάνει περίπου τους 25-30 βαθμούς. Όταν έφτασα στην Ουγγαρία ήταν νύχτα, και φορούσα σορτς και ένα πουλόβερ, βγήκα από το αεροδρόμιο, και έκανε πολύ κρύο. Συνειδητοποίησα τότε ότι έκανα λάθος στον τρόπο με τον οποίο έφτιαξα την τσάντα μου γιατί όλα μου τα πράγματα ήταν ακατάλληλα για τον καιρό εδώ. Ένιωθα πολύ απογοητευμένος και μπερδεμένος όλη τη νύχτα.

ΤΙ ΝΑ ΜΗ ΞΕΧΑΣΕΤΕ

Για να αποφασίσετε τι να φέρετε μαζί σας και τι να αφήσετε πίσω, πρέπει να λάβετε υπόψη τον δεύτερο παράγοντα, δηλαδή εάν ο προορισμός σας είναι αστική περιοχή ή όχι. Πρέπει να γνωρίζετε αν υπάρχουν καταστήματα όπου θα μπορείτε εάν θέλετε να αγοράσετε κάποια πράγματα. Διαφορετικά θα πρέπει να φέρετε μαζί σας τα πράγματα που χρειάζεστε. Αποφύγετε να φτάνετε το μέγιστο όριο βάρους αποσκευών φέρνοντας μαζί σας πετσέτες και μπουκάλια σαμπουάν ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να βρεθεί στη χώρα την οποία ταξιδεύετε. Αντ' αυτού, ερευνήστε αν θα μπορείτε να επισκεφτείτε καταστήματα και, στη συνέχεια, αποφασίστε τι να πάρετε μαζί σας για τις σπουδές σας στο εξωτερικό.

Τα πρώτα δύο χρόνια εδώ (στην Ουγγαρία), συνήθιζα να φέρνω μαζί μου σχεδόν τα πάντα όποτε είχα την ευκαιρία να επισκεφτώ την πατρίδα μου, μπαχαρικά, κάποια συστατικά για παραδοσιακές συνταγές, κατεψυγμένα τρόφιμα, ρούχα ανάλογα την εποχή, ακόμη και οδοντόκρεμα. Αργότερα, όλα άλλαξαν, εξοικειώθηκα με τη χώρα και τη γλώσσα, και μπορούσα να βρω εύκολα αυτό που χρειάζομαι, ακόμη και κάποια από τα συστατικά για παραδοσιακές συνταγές.

ΡΟΥΧΑ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Η ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά την πρώτη άφιξή σας στη χώρα, θα χρειαστείτε αθλητικά ρούχα, καθώς θα τα χρειάζεστε προτού έχετε την

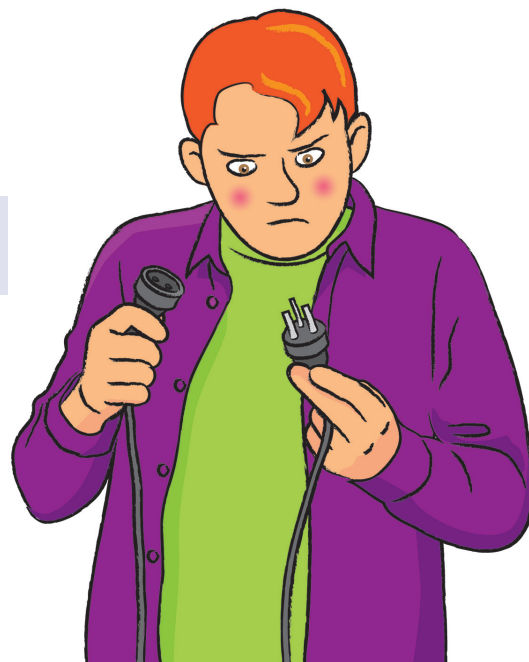
ευκαιρία να πάτε για ψώνια. Συνήθως, όλα τα είδη αθλητικών ειδών είναι πολύ ακριβά αν τα αγοράσετε από τα καταστήματα. Ωστόσο, αργότερα, όταν θα έχετε ενημερωθεί για τα διαδικτυακά καταστήματα της χώρας, θα έχετε την ευκαιρία να βρείτε αυτά τα είδη σε πολύ προσιτές τιμές.

Μην ξεχάσετε να φέρετε μαζί σας τις παραδοσιακές σας φορεσιές για τα διεθνή πάρτι ή τις ειδικές εκδηλώσεις.

ΧΟΜΠΥ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο καθένας έχει ένα χόμπι. Κάποια από αυτά χρειάζονται συγκεκριμένα αντικείμενα όπως η κιθάρα, ή αν σας αρέσουν τα βιντεοπαιχνίδια, θα πρέπει να φέρετε μαζί σας την κονσόλα σας (PS4, Xbox, κλπ.). Όσον αφορά τη θρησκεία, φέρτε μαζί σας τα αντικείμενα που είναι απαραίτητα για την τέλεση θρησκευτικών δραστηριοτήτων.

! Τα πανεπιστήμια συνήθως παρέχουν ένα μέρος για την άσκηση της θρησκείας, αλλά εσείς θα πρέπει να φροντίσετε να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα αντικείμενα.



Που είμαι;

ΑΛΛΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Ορισμένα αντικείμενα είναι απαραίτητα για το ταξίδι σας σε μια άλλη χώρα, για παράδειγμα το κινητό και ο φορτιστής, ο φορητός υπολογιστής και ο φορτιστής του καθώς και ένας προσαρμογέας πρίζας. Επιπλέον, μπορεί να χρειαστείτε σαγιονάρες για να χρησιμοποιήσετε το ντους.

1.5. Θέματα Υγείας

Αρκετές χώρες έχουν πλέον αναθεωρήσει τα κριτήρια που αφορούν θέματα υγείας για τους αιτούντες φοιτητικής βίζας, οπότε μην αμελήσετε να προετοιμάσετε τα απαραίτητα ιατρικά έγγραφα καθώς ετοιμάζετε για την αίτηση της φοιτητικής σας βίζας. Τα τελευταία χρόνια οι προϋποθέσεις σχετικά με ιατρικά θέματα για την έκδοση φοιτητικής βίζας έχουν αυξηθεί.

Όταν έκανα αίτηση για βίζα, έπρεπε να επισυνάψω πολλές ιατρικές εξετάσεις, όπως κάθε άλλος διεθνής φοιτητής. Όμως όταν ήρθα στην Ουγγαρία, δεν έφερα τα αποτελέσματα των εξετάσεων μαζί μου επειδή νόμιζα ότι δεν ήταν απαραίτητες. Ωστόσο ο νόμος εδώ είναι διαφορετικός, διότι η βίζα που λαμβάνει κάποιος αρχικά διαρκεί μόνο για 15 ημέρες. Έπειτα πρέπει να πάει στο γραφείο μετανάστευσης του πανεπιστήμιο για να το ανανεώσει για ένα ή δύο χρόνια. Μετά την άφιξή μου, έπρεπε να πάω στο γραφείο αυτό για να ανανεώσω την άδεια διαμονής μου. Εκεί μου ζήτησαν να επισυνάψω τις ιατρικές εξετάσεις με τα άλλα απαιτούμενα έγγραφα αλλά δεν τα είχα. Στην Ουγγαρία συνήθως ζητούν από τους φοιτητές να έχουν τα πρωτότυπα έγγραφα κι έτσι ζήτησα από τον υπάλληλο με υπηρετούσε να οργανώσει μια συνάντηση με τον διευθυντή του γραφείου την κατάστασή μου, και τον ρώτησα αν δέχονται αντίγραφα και εκείνος συμφώνησε. Τότε ζήτησα από την οικογένειά μου να σαρώσει τις ιατρικές εξετάσεις και να μου τις στείλουν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Οι περισσότερες χώρες πλέον απαιτούν από όλους τους διεθνείς φοιτητές να έχουν κάνει έναν πλήρη ιατρικό έλεγχο σε αξιόπιστη κλινική στη χώρα τους και να έχουν μαζί τους τις ιατρικές εξετάσεις. Έτσι, εάν σχεδιάζετε να σπουδάσετε σε ξένη χώρα, μαζί με την αίτησή σας για σπουδές στο εξωτερικό είναι απαραίτητες και οι ιατρικές εξετάσεις.

ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΛΗΡΗ ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΠΡΙΝ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΣ

Ένας προληπτικός έλεγχος για μεταδοτικές και μη μεταδοτικές ασθένειες έχει πλέον καταστεί υποχρεωτικός για τη διαδικασία χορήγησης άδειας διαμονής για την άμεση αναγνώριση αιτούντων που ίσως έχουν μολυνθεί πριν την είσοδό τους στη χώρα. Τα προαπαιτούμενα για τις ιατρικές εξετάσεις διαφέρουν από χώρα σε χώρα.

ΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ

- **ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ**

Η εξέταση αίματος μπορεί να παρέχει πληροφορίες και λεπτομέρειες σχετικά με την λειτουργία των νεφρών και του ήπατος, τον πλήρη αριθμό των λευκών ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα αιμοπετάλια και την αιμοσφαιρίνη, και διάφορα είδη ηπατίτιδας, HPV, και HIV.

- **ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ**

Ένας οδοντιατρικό έλεγχος είναι απαραίτητος καθώς μια πιθανή οδοντιατρική χειρουργική επέμβαση, μπορεί να αποδειχθεί κοστοβόρα.

- **ΕΜΒΟΛΙΑ**

Ακόμα κι αν η χώρα που σχεδιάζετε να ταξιδέψετε έχει υψηλά πρότυπα δημόσιας υγείας, θα πρέπει να σιγουρευτείτε ότι έχετε κάνει όλα τα απαραίτητα εμβόλια.

- **ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ**

Για το πρώτο σας ταξίδι στη χώρα όπου θα σπουδάσετε, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχετε φέρει μαζί σας όλα τα συνταγογραφούμενα φάρμακά σας, διότι μερικές φορές μπορεί να πάρει χρόνο να δείτε αν τα φάρμακα αυτά είναι διαθέσιμα στη χώρα αυτή.

Από παιδί, έχω μια εποχιακή αλλεργία στο δέρμα. Για περισσότερο από δέκα χρόνια, χρησιμοποιώ ένα μείγμα κρέμες. Όταν ήρθα στην Ουγγαρία για να σπουδάσω ξέχασα να φέρω το μείγμα μαζί μου. Έψαξα πολύ για τις κρέμες, αλλά δυστυχώς, δεν βρήκα όλα τα συστατικά. Έτσι επέστρεψα πίσω στη χώρα μου και έφερα το μείγμα μαζί μου. Αργότερα, αφού εξοικειώθηκα με τη χώρα, βρήκα όλες τα συστατικά που χρειαζόνταν για το μίγμα. Επίσης, βρήκα μια καλύτερη θεραπεία με φυσικά συστατικά.

2. Ένταξη σε νέο περιβάλλον

ΦΤΑΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΤΥΧΩΣ

- Συναντηθεί με τον συντονιστή σας (αν παρέχεται)
- Εγγραφεί στο Τμήμα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων
- Πάει στην εστία/ στο διαμέρισμα
- Παραλάβει την φοιτητική ταυτότητα
- Καθέσει ένα ιατρικό πιστοποιητικό και ένα αντίγραφο της ασφάλισης
- Παραβρεθεί σε ενημερωτική συνάντηση προσανατολισμού
- Ενημερωθεί για τους κανόνες ασφαλείας που ισχύουν στο πανεπιστήμιο υποδοχής
- Ελέγξει το πρόγραμμα μαθημάτων
- Ενημερωθεί για τις αίθουσες και πως να πάτε εκεί

Όταν έκανα αίτηση για σπουδές σε ξένο πανεπιστήμιο, συνειδητοποίησα πόσο σημαντικό είναι να φτιάξω και να ακολουθώ μια λίστα με τα απαιτούμενα έγγραφα. Η πρώτη μου αίτηση απορρίφθηκε, επειδή δεν υπέβαλα αντίγραφο του πτυχίου παρά μόνο την μετάφραση. Έτσι, έχασα ένα ολόκληρο έτος. Την δεύτερη φορά ήμουν πιο προσεκτικός και έκανα τα πάντα σωστά. Ο σκοπός μια λίστας είναι ότι πρέπει να υποβάλετε με ακρίβεια τα έγγραφα που περιλαμβάνονται εκεί, χωρίς να παραλείψετε τίποτα. Ίσως αξίζει και να προσθέσετε κάτι επιπλέον: για παράδειγμα, τους βαθμούς των πρόσθετων μαθημάτων, τις συμμετοχές σας σε επιστημονικά συνέδρια, αποδεικτικά της πρακτικής άσκησης.

2.1. Προσαρμογή σε Νέο Περιβάλλον

Η συνειδητοποίηση ότι ο «συνήθης» τρόπος ζωής μας, η αντίληψή μας για τα πράγματα και η συμπεριφορά μας μπορεί να αποδειχθεί «λάθος» ή διαφορετική από εκείνη των ανθρώπων μιας άλλης χώρας προκαλεί στους φοιτητές μια κατάσταση πολιτισμικού σοκ.

Πριν πάτε οπουδήποτε, διαβάστε άρθρα ή βιβλία σχετικά με πολιτιστικές παραδόσεις ή έθιμα. Επιπλέον, διαβάστε κάτι για την ιστορία του τόπου τον οποίο θα επισκεφθείτε. Η κατανόηση της ιστορίας ενός τόπου θα βοηθήσει να καταλάβετε γιατί οι άνθρωποι μπορεί να ενεργήσουν ή να αντιδράσουν με συγκεκριμένο τρόπο σε συγκεκριμένα θέματα συνομιλίας. Γενικά, να δείχνετε σεβασμό προς όλους τους ανθρώπους και αυτός ο σεβασμός συχνά θα επιστρέφεται.

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΣΟΚ

- Να είστε ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες.
- Διατηρήστε επαφή με το σπίτι, την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Κάντε τα χόμπι σας, αναζητήστε νέες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες.
- Επικοινωνήστε, κάντε νέους φίλους.
- Μάθετε κάτι νέο κάθε μέρα.
- Δείξτε ενδιαφέρον και μελετήστε την ιστορία και τον πολιτισμό της χώρας υποδοχής.
- Διαβάστε τοπικές εφημερίδες, περιοδικά, παρακολουθήστε ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, επισκεφθείτε θέατρα, συναυλίες, μουσεία και εκθέσεις.
- Μάθετε περισσότερα για τη γλώσσα της χώρας υποδοχής, όπως την αργκό νεολογίας, τις τοπικές διαλέκτους και τους ιδιωτισμούς.
- Κινηθείτε, κάντε αθλήματα.
- Κάντε υπομονή. Θυμηθείτε ότι η προσαρμογή στη ζωή στο εξωτερικό δεν γίνεται σε μια μέρα.
- Πάρτε μαζί σας από το σπίτι κάποια σημαντικά αντικείμενα για να νιώθετε άνετα (φωτογραφίες φίλων και οικογένειας, μια αγαπημένη κούπα κ.λπ.)



Οικογενειακοί δεσμοί

Όλοι βιώνουν πολιτισμικό σοκ. Αναπολώντας την εμπειρία, πολλοί την περιγράφουν ως μια πηγή διορατικότητας και προσωπικής ανάπτυξης.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ

Εάν πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας τα προβλήματά σας, μην διστάσετε να ζητήσετε ψυχολογική βοήθεια. Υπάρχει το τμήμα ψυχολογικής υποστήριξης του πανεπιστημίου υποδοχής (μάθετε περισσότερες λεπτομέρειες από τον συντονιστή του πανεπιστημίου υποδοχής) · στείλετε ένα αίτημα στο τμήμα ψυχολογικής υποστήριξης μέσω e-mail με θέμα «Διαδουκτική συνάντηση μέσω Skype για έναν φοιτητή σε πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών».

Μην αφήσετε το Πολιτισμικό σοκ να μπει εμπόδιο στις σπουδές σας στο εξωτερικό.

! *Οι σπουδές στο εξωτερικό δεν είναι μόνο αποδράσεις τα Σαββατοκύριακα και πάρτι ως αργά το βράδυ. Είναι μια πρόκληση, μια εισαγωγή σε έναν νέο πολιτισμό, και μερικές φορές ένα συναισθηματικό σκαμπανέβασμα. Ωστόσο, αξίζει να το κάνετε. Σας υποσχόμαστε ότι μόλις φτάσετε στο σπίτι θα ξεχάσετε όλα τα πράγματα που σας ενοχλούσαν και θα εκτιμήσετε τις αναμνήσεις και τους φίλους που κάνατε.*

2.2. Ημερολόγιο Εκδηλώσεων

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Η Εβδομάδα Προσανατολισμού διοργανώνεται μία εβδομάδα πριν από την έναρξη του ακαδημαϊκού έτους, κατά την άφιξη διεθνών φοιτητών και το καλοσώρισμά τους από το πανεπιστήμιο. Έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει, ως νέους φοιτητές, να συναντήσετε τους νέους συμφοιτητές σας, να εγκλιματιστείτε στην πανεπιστημιακή ζωή και να γνωρίσετε το νέο σας περιβάλλον.

Τι συμβαίνει κατά την Εβδομάδα Προσανατολισμού;

Η Εβδομάδα Προσανατολισμού περιλαμβάνει σημαντικές δραστηριότητες, όπως υπογραφή της σύμβασης σπουδών, καθώς και διασκεδαστικές γενικές δραστηριότητες, όπως η γνωριμία με καινούριους ανθρώπους και το πάρτι υποδοχής.

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας προσανατολισμού θα:

- συναντήσετε άλλους διεθνείς φοιτητές και προσωπικό του Τμήματος Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων.
- λάβετε το χρονοδιάγραμμα του προγράμματος σπουδών σας και πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης των συστημάτων ενημέρωσης των φοιτητών.
- πάρετε τη φοιτητική σας κάρτα.
- έχετε την ευκαιρία να εξοικειωθείτε με την πανεπιστημιούπολη.
- λάβετε πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες υγείας και την ασφάλεια στη χώρα υποδοχής.
- εγγραφείτε για σπουδές και υπογράψτε τη σύμβαση σπουδών.
- λάβετε πληροφορίες σχετικά με τις διαδικασίες μετανάστευσης.
- Μπορέσετε να συμμετέχετε σε άλλες κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από το Τμήμα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων.

Οι τρεις καλύτερες συμβουλές για να απολαύσετε την πρώτη σας εβδομάδα...

1. Μην φοβάστε. Λάβετε υπόψη ότι η πλειοψηφία των φοιτητών που παρακολουθούν το σεμινάριο προσανατολισμού είναι διεθνείς φοιτητές όπως εσείς. Ξεκινήστε λοιπόν συνομιλίες με όλους, δεν έχετε τίποτα να χάσετε.
2. Φορέστε άνετα παπούτσια και ρούχα. Θα περπατήσετε πολύ κατά τη διάρκεια της εβδομάδας προσανατολισμού. Η εμπειρία σας θα είναι καλύτερη, αν είστε άνετοι.
3. Κάντε ερωτήσεις. Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι, απλώς ρωτήστε. Όλο το προσωπικό και οι υπεύθυνοι για τους φοιτητές είναι εκεί επειδή θέλουν να βοηθήσουν ΕΣΑΣ. Δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις.

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Το Διαδίκτυο είναι ένα υπέροχο μέρος για να ξεκινήσετε. Είτε θέλετε να μάθετε για τα έθιμα φαγητού, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις ή απλά πολιτιστικά ζητήματα που αφορούν τη χώρα στην οποία θα ταξιδέψετε, υπάρχουν πολλοί διαδικτυακοί πηγές στις οποίες μπορείτε να αναζητήσετε και να βρείτε αυτό που χρειάζεστε.

Οι Διεθνείς Φοιτητές που έχουν γίνει αποδεκτοί μπορούν να εγγραφούν στο Erasmus + στο Facebook για να έρθουν σε επαφή με άλλους φοιτητές που πάνε στο εξωτερικό για σπουδές ή να επικοινωνήσουν με φοιτητές από προηγούμενα εξάμηνα που μπορεί να τους δώσουν χρήσιμες συμβουλές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Πανεπιστήμιο δεν είναι μόνο αυτά που συμβαίνουν στην τάξη.

Η φοιτητική ζωή αποτελείται από πολλές δραστηριότητες και οργανισμούς όπως ο σύλλογος σπουδαστών, το φοιτητικό πρόγραμμα διοίκησης και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις, το κοινό πρόγραμμα με ντόπιους φοιτητές, αθλητικούς συλλόγους κ.λπ. Επιπλέον, το πανεπιστήμιο προσφέρει ένα πλήθος υπηρεσιών υποστήριξης που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους φοιτητές να αξιοποιήσουν τις μαθησιακές τους ικανότητες στο μέγιστο. Μερικές από αυτές τις υπηρεσίες περιλαμβάνουν ακαδημαϊκή καθοδήγηση, παροχή ακαδημαϊκών συμβουλών και συμβουλών σταδιοδρομίας καθώς και άλλα κυβερνητικά προγράμματα. Οι φοιτητές συμμετέχουν σε φοιτητικές οργανώσεις για να χαλαρώσουν από τις σπουδές τους και να βρουν άτομα με κοινή νοοτροπία στο πανεπιστήμιο. Κάθε φοιτητής μπορεί να βρει μία φοιτητική οργάνωση που του/της αρέσει.

Πάρτε μέρος

Πιέστε τον εαυτό σας, δοκιμάστε κάτι νέο και αξιοποιήστε στο έπακρο τον χρόνο σας στο εξωτερικό. Βεβαιωθείτε ότι συμμετέχετε σε οποιαδήποτε οργανωμένο ταξίδι ή εκδήλωση, γίνετε μέλος σε συλλόγους και πανεπιστημιακές κοινότητες- θα μπορούσατε ακόμη και να γίνετε εκπρόσωπος φοιτητών.

Ρίξτε μια ματιά σε όλα τα προγράμματα (στον επίσημο ιστότοπο) και τις υπηρεσίες που προσφέρονται και απολαύστε τις σπουδές σας στο πανεπιστήμιο υποδοχής.

2.3. Διαδικασία εξυπηρέτησης Φοιτητών

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

Εκτός από τη βοήθεια που παρέχεται από το Τμήμα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων κατά την Εβδομάδα Προσανατολισμού, οι νέοι εισερχόμενοι διεθνείς φοιτητές έχουν την δυνατότητα να έχουν έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο - έναν ντόπιο φοιτητή που μπορεί να τους συναντήσει κατά την άφιξή τους, να τους συνοδεύσει στο μέρος της διαμονής τους, να τους βοηθήσει να εξοικειωθούν με τη ζωή σε μια ξένη πόλη, να τους απαντήσει σε διάφορες ερωτήσεις σχετικά με τη διαμονή τους στη χώρα υποδοχής κ.λπ.

Οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι στοχεύουν στο να φέρουν του ξένους φοιτητές σε επικοινωνία με εγχώριους φοιτητές παρέχοντας στους φοιτητές ανταλλαγής βοήθεια με τη διαμονή τους, δίνοντας επίσης στους διεθνείς φοιτητές την ευκαιρία να εξασκήσουν την ξένη γλώσσα και να συναντήσουν νέους ανθρώπους.



Κατά την άφιξη τους οι φοιτητές συναντούν τους ακαδημαϊκούς συμβούλους που τους βοηθούν με την εγκατάστασή τους στο καινούριο μέρος, τη γραφειοκρατία κτλ.

Μια εβδομάδα πριν την άφιξη ή νωρίτερα, ο ακαδημαϊκός σύμβουλος συνήθως επικοινωνεί με τον φοιτητή μέσω email. Οι φοιτητές μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για θέματα που τους ανησυχούν, να συζητήσουν τις συνθήκες διαβίωσης, την εκπαίδευση και άλλα. Ένας ακαδημαϊκός σύμβουλος μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να επικοινωνήσουν με τους επιστημονικούς συμβούλους.

Επίσης, την ημέρα της άφιξης, ο φοιτητής λαμβάνει ένα μεγάλο όγκο εγγράφων, τα οποία πρέπει να συμπληρωθούν και να επιστραφούν μέσα σε δυο εβδομάδες.

Λίγες μέρες μετά την άφιξη, το Πανεπιστήμιο διοργανώνει μια συνάντηση φοιτητών και ακαδημαϊκών συμβούλων με εκπροσώπους του πανεπιστημίου, που μιλούν για τα τυπικά προαπαιτούμενα και εξηγούν πώς να συμπληρωθούν τα έγγραφα. Εκεί οι φοιτητές μπορούν να συζητήσουν για ζητήματα που τους ενδιαφέρουν.

Έτσι, η πρώτη εβδομάδα είναι σχεδόν εντελώς αφιερωμένη στη συμπλήρωση διαφόρων εγγράφων και άλλες αιτήσεις που αφορούν άλλα θέματα οργάνωσης.

Επιπλέον, μπορείτε να πάρετε από το γραφείο πληροφοριών έναν δωρεάν χάρτη της πόλης στα Αγγλικά και ενημερωτικά φυλλάδια που μπορεί να είναι χρήσιμα για αλλοδαπούς.

2.4. Ασφάλεια σε Περιπτώσεις Έκτακτης Ανάγκης

- Ελέγξτε τα θέματα ασφάλειας ταξιδιωτών στη χώρα υποδοχής
- Κατά την άφιξή σας στο εξωτερικό, εγγραφείτε στην πρεσβεία της χώρας υπηκοότητάς σας και σημειώστε τον αριθμό επικοινωνίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε μαζί σας ένα αντίγραφο της συγκατάθεσης κινητικότητας.
- Να έχετε πάντα την ασφάλιση υγείας και τον αριθμό επικοινωνίας της ασφαλιστικής σας εταιρείας εύκαιρα.

ΕΑΝ ΒΡΕΘΕΙΤΕ ΣΕ ΑΝΑΓΚΗ

1. Δο Μην πανικοβληθείτε και παραμείνετε ήρεμοι. Πάρε μια βαθιά ανάσα. Πείστε τον εαυτό σας ότι μπορείτε να χειριστείτε την κατάσταση.
2. Ενημερώστε αμέσως:
 - τους συντονιστές του πανεπιστημίου υποδοχής,
 - τους συντονιστές του προγράμματος ανταλλαγής φοιτητών,
 - την οικογένειά σας.

2.5. Πολιτικές Προγράμματος

Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε σημαντικούς κανόνες του προγράμματος διεθνούς κινητικότητας, συμπεριλαμβανομένων αυτών που σχετίζονται με:

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

Οι φοιτητές πρέπει να ολοκληρώσουν τη συμφωνία μάθησης ή τα απαιτούμενα του Προγράμματος, να παρακολουθούν όλα τα μαθήματα και να επιτύχουν σε ενδιάμεσες και τελικές εξετάσεις που προβλέπονται στο πρόγραμμα σπουδών.

ΝΟΜΟΙ

Οι φοιτητές που έρχονται να σπουδάσουν σε άλλη χώρα απαιτείται να συμμορφώνονται με όλους τους νόμους αυτής της χώρας. Η ευθύνη καταλογίζεται για παραβίαση οποιονδήποτε νομικών κανόνων. Η άγνοια αυτών των νόμων δεν απαλλάσσει από τις νομικές συνέπειες.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

Παρακαλούμε να ντύνεστε σύμφωνα με το είδος της εκδήλωσης και να έχετε υπόψη τις τοπικές απαιτήσεις ενδυμασίας (π.χ. στο σχολείο, στην εκκλησία, όταν επισκέπτεστε μεγάλες πόλεις, καθώς και βραδινές εκδηλώσεις).

ΑΛΚΟΟΛ

Οι φοιτητές υποχρεούνται να τηρούν όλους τους νόμους σχετικά με την ελάχιστη ηλικία κατανάλωσης αλκοόλ. Η ελάχιστη ηλικία κατανάλωσης είναι τα 21 έτη. Οι φοιτητές που παραβαίνουν αυτό το νόμο κινδυνεύουν να απορριφθούν από το πρόγραμμα.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα δεν πρέπει να κατέχουν ή να χρησιμοποιούν ουσίες που είναι παράνομες στη χώρα υποδοχής. Οι παραβάτες αυτού του κανονισμού κινδυνεύουν να απορριφθούν από το πρόγραμμα. Μια επαληθευμένη παραβίαση κανονικά περιλαμβάνει φυσικά αποδεικτικά στοιχεία, παραδοχή του φοιτητή ή αξιόπιστους μάρτυρες.

ΥΛΙΚΕΣ ΖΗΜΙΕΣ

Εάν έχετε προκαλέσει υλικές ζημιές σε τρίτους, στο πανεπιστήμιο, σε κοιτώνες κ.λπ. θα πρέπει να αποζημιώσετε πριν τελειώσετε το πρόγραμμα στο πανεπιστήμιο. Ελέγξτε εάν η ασφάλειά σας καλύπτει τέτοιες ζημιές.




Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ σε δημόσια πάρκα.

3. Έρευνα για την καθημερινή ζωή

3.1. Προσωπικός Χώρος

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Στη γραμματεία ενός τμήματος πανεπιστημίου οι φοιτητές εξυπηρετούνται σε ένα γκισέ που βρίσκεται κοντά στην είσοδο. Μετά την είσοδό του στην αίθουσα, ένας από τους ξένους φοιτητές πέρασε τον πάγκο, πλησίασε το γραφείο της γραμματέας, έσκυψε από πάνω της και ρώτησε για τις ώρες γραφείου του καθηγητή. Η γραμματέας αισθάνθηκε άβολα με το φοιτητή να είναι τόσο κοντά της και του ζήτησε να σταθεί πίσω από τον πάγκο. Ο φοιτητής της απάντησε να μην του λέει πού να σταθεί καθώς εκείνος ένιωθε άνετα σε αυτή την απόσταση. Ήταν αγανακτισμένος που έπρεπε να μιλήσει με την γραμματέα όρθιος επειδή δεν υπήρχε καρέκλα για να καθίσει δίπλα στο γραφείο της.

 *Ο καθένας έχει ένα συγκεκριμένο χώρο γύρω του που του δίνει μια αίσθηση άνεσης και ασφάλειας. Το μέγεθος αυτού του χώρου, που συνήθως ονομάζεται προσωπικός χώρος, ιδιωτική σφαίρα ή προσωπική απόσταση, διαφέρει ανάλογα με τον πολιτισμό. Σε ορισμένες χώρες, οι άνθρωποι που συνομιλούν αισθάνονται άνετα όταν είναι δίπλα στο άλλο, ενώ σε άλλες χώρες προτιμούν να διατηρούν απόσταση, για παράδειγμα, τουλάχιστον 1 μέτρο. Πριν πάτε να σπουδάσετε στο εξωτερικό, θα πρέπει να μάθετε τι απόσταση θα πρέπει να κρατάτε, έτσι ώστε οι άνθρωποι με τους οποίους μιλάτε να μην αισθάνονται αμήχανα.*

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Μετά την τελευταία τάξη ενός μαθήματος που διήρκεσε όλο το χρόνο, οι μαθητές οργάνωσαν μια μικρή αποχαιρετιστήρια συνάντηση, ευχαριστώντας ο ένας τον άλλον για την επιτυχή συνεργασία. Κάποια στιγμή, ένας από τους συμμετέχοντες, ένας φοιτητής από την Ισπανία, πλησίασε τον καθηγητή, τον ευχαρίστησε ευγενικά για την δουλειά του και του έσφιξε το χέρι. Καθώς έφευγε ο φοιτητής, χτύπησε ελευφρά τον καθηγητή στον ώμο. Μια τέτοια χειρονομία, γενικά θεωρείται ως πατροναριστική (π.χ. στην Πολωνία) και θα μπορούσε επίσης να θεωρηθεί όχι μόνο ως αγένεια, αλλά και ως προσβολή. Στην Πολωνία, πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να πιστεύουν ότι νεότεροι σε ηλικία θα πρέπει να χαιρετούν πρώτοι, ενώ οι μεγαλύτεροι είναι εκείνοι που έχουν το προνόμιο να δίνουν το χέρι τους πρώτοι για χειραψία.

Ο προσωπικός χώρος είναι για τους Ισπανούς περισσότερο ένα μέρος για την αλληλεπίδρασή τους με ένα άλλο πρόσωπο και όχι μια απόσταση που τους δίνει μια αίσθηση ασφάλειας. Προσεγγίζοντας τον Πολωνό συνομιλητή σε απόσταση αναπνοής, ο Ισπανός διατηρεί μια απόσταση, ενώ ο Πολωνός χάνει ήδη την αίσθηση της ασφάλειας. Αυτή η οικειότητα και η ειλικρίνεια εκδηλώνονται όχι μόνο στις εργασιακές σχέσεις, όπου οι ηλικιωμένοι συνομιλούν με νεότερους ανθρώπους σε ισότιμη βάση, αλλά και στην καθημερινή γλώσσα. Η χρήση του ενικού είναι καθημερινό φαινόμενο και θεωρείται ότι διευκολύνει την επικοινωνία. Πολλοί ακαδημαϊκοί εκπαιδευτικοί προτιμούν αυτό τον τόπο επικοινωνίας. Ο πληθυντικός ευγενείας και η χρήση ευγενικών προτάσεων προορίζονται συνήθως για άτομα που κατέχουν σημαντικές θέσεις σε πανεπιστήμια ή τμήματα καθώς και για διακεκριμένους ακαδημαϊκούς. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η χρήση ενικού ή του ονόματος για τους Ισπανούς δεν αποτελεί ένδειξη έλλειψης σεβασμού ή αγένειας (όπως αντιθέτως θα θεωρηθεί στην Πολωνική κουλτούρα).

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Ένας φοιτητής από την Ανατολική Ευρώπη πήγε στο γραφείο διασύνδεσης και σταδιοδρομίας ενός πανεπιστημίου για να λάβει κάποιες συμβουλές σχετικά με τη μελλοντική του καριέρα. Στο τέλος της συζήτησης, ικανοποιημένος από την πορεία και τα αποτελέσματά της και όντας εντυπωσιασμένος από την επαγγελματική προσέγγιση του συμβούλου σταδιοδρομίας, άνοιξε τα χέρια του σε μια προσπάθεια να τον αγκαλιάσει. Καθώς δεν ήταν εξοικειωμένος με αυτό το είδος της αντίδρασης, ο σύμβουλος σταδιοδρομίας ήταν σαστισμένος, και ως εκ τούτου, ο φοιτητής αισθάνθηκε πάρα πολύ άβολα.
- Μια φοιτήτρια απάντησε στο τηλέφωνο ενώ έκανες τα ψώνια της σε ένα κατάστημα. Μιλώντας μέσω handsfree συνέχισε τη συνομιλία της για μεγάλο χρονικό διάστημα, περπατούσε τριγύρω αγνοώντας



Σε κάθε πολιτισμό οι άνθρωποι κρατούν διαφορετική απόσταση όταν έρχονται σε επαφή με άλλους. Ερευνήστε τι είθισται στη χώρα που θα θέλατε να σπουδάσετε.

την παρουσία άλλων ανθρώπων. Η συμπεριφορά αυτή στη χώρα της δεν αποτελεί εξαίρεση. Ωστόσο οι λεπτομέρειες της συνομιλίας της ήταν ενοχλητικές για άλλους καταναλωτές – δεν το έκριναν απαραίτητο να γνωρίζουν για τα πρωσικά της θέματα.


- Κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος για διεθνείς φοιτητές που διήρκεσε αρκετούς μήνες, σε μια από τις ομάδες φοιτητών υπήρχε ένας Λατίνος και ένα κορίτσι από την Αίγυπτο (μουσουλμάνα). Συνεργάζονταν σε ένα έργο για αρκετές ώρες κάθε μέρα. Κατά την ολοκλήρωσή του, όλοι οι φοιτητές αγκάλιασαν ο ένας τον άλλο, αλλά η νεαρή Αιγύπτια ήταν σαστισμένη και μόνο έσφιξε το χέρι του συμφοιτητή της. Όταν εκείνος προσπάθησε να την αγκαλιάσει, εκείνη ένοιωσε αμηχανία, έκανε ένα βήμα πίσω και κρύφτηκε πίσω από άλλα κορίτσια.

3.2. Η έννοια του χρόνου

Ενημερωθείτε για τις προσδοκίες της χώρας υποδοχής όσον αφορά την συνέπεια. Μπορεί η καθυστερημένη εμφάνιση να αποδεκτή στη χώρα σας, αλλά θα πρέπει να είστε βέβαιοι για το τι αναμένεται στη χώρα υποδοχής, καθώς θα πρέπει να προσαρμοστείτε στις τοπικές συνήθειες.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Πριν από την έναρξη του εξαμήνου (τον Σεπτέμβριο), ένας αλλοδαπός φοιτητής ζήτησε πρόγραμμα εξετάσεων για το επερχόμενο ακαδημαϊκό έτος (χειμερινό και θερινό εξάμηνο), συμπεριλαμβανομένου του ονόματος του εξεταστή, της ημερομηνίας, της ώρας και της τοποθεσίας στην οποία θα λάμβαναν χώρα οι εξετάσεις. Ωστόσο, στο πανεπιστήμιο όπου ξεκίνησε τις σπουδές του, οι ημερομηνίες των εξετάσεων ορίζονται ένα μήνα πριν από αυτές, ο αριθμός δωματίου δίνεται λίγες ημέρες πριν από την εξέταση, ενώ το να δίνονται πληροφορίες για το όνομα του εξεταστή δεν αποτελεί συνήθη πρακτική. Οι φοιτητές μαθαίνουν ποιος θα διεξάγει τις εξετάσεις κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ή των διαλέξεων. Αντίθετα, στη χώρα του ξένου φοιτητή, όλοι οι φοιτητές και οι λέκτορες λαμβάνουν μέσω e-mail ένα λεπτομερές πρόγραμμα εξετάσεων με όλες τις ημερομηνίες και τις απαραίτητες πληροφορίες στην αρχή κάθε ακαδημαϊκού έτους.

 *Ο καθένας αντιλαμβάνεται διαφορετικά το χρόνο και τη συνέπεια. Σε ορισμένες χώρες (μονοχρονικές κουλτούρες), όλα τα γεγονότα, ο ρυθμός της ημέρας, του εξαμήνου και του ακαδημαϊκού έτους, καθώς και οι συνεδριάσεις στο πανεπιστήμιο οργανώνονται αυστηρά με βάση τα χρονοδιαγράμματα και τα ακαδημαϊκά ημερολόγια. Το να είναι κάποιος επαγγελματίας σε τέτοιες χώρες σημαίνει να είναι συνεπής και να έχει τη δυνατότητα να εκτελεί εργασίες στην ώρα*

τους. Η αλλαγή των ημερομηνιών και των καθυστερημένων αφίξεων δεν είναι αποδεκτή, και αυτό που μετράει είναι η συνέπεια. Σε άλλες χώρες, η προσέγγιση του χρόνου είναι διαφορετική, πιο ευέλικτη (πολυχρονικοί πολιτισμοί). Τα χρονοδιαγράμματα, τα σχέδια και τα ημερολόγια αντιμετωπίζονται ως σημεία αναφοράς που μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες. Το να είναι κάποιος επαγγελματίας σε τέτοιες χώρες σημαίνει το να οργανώνει τις εργασίες του στην ώρα τους, χωρίς όμως να είναι απαραίτητο να ακολουθεί το συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα. Αυτό που μετράει είναι το τελικό αποτέλεσμα, και μια μικρή καθυστέρηση δεν θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική. Εάν σκοπεύετε να σπουδάσετε σε άλλη χώρα, ενημερωθείτε πόσο σημαντική είναι η συνέπεια για τους πολίτες εκεί.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

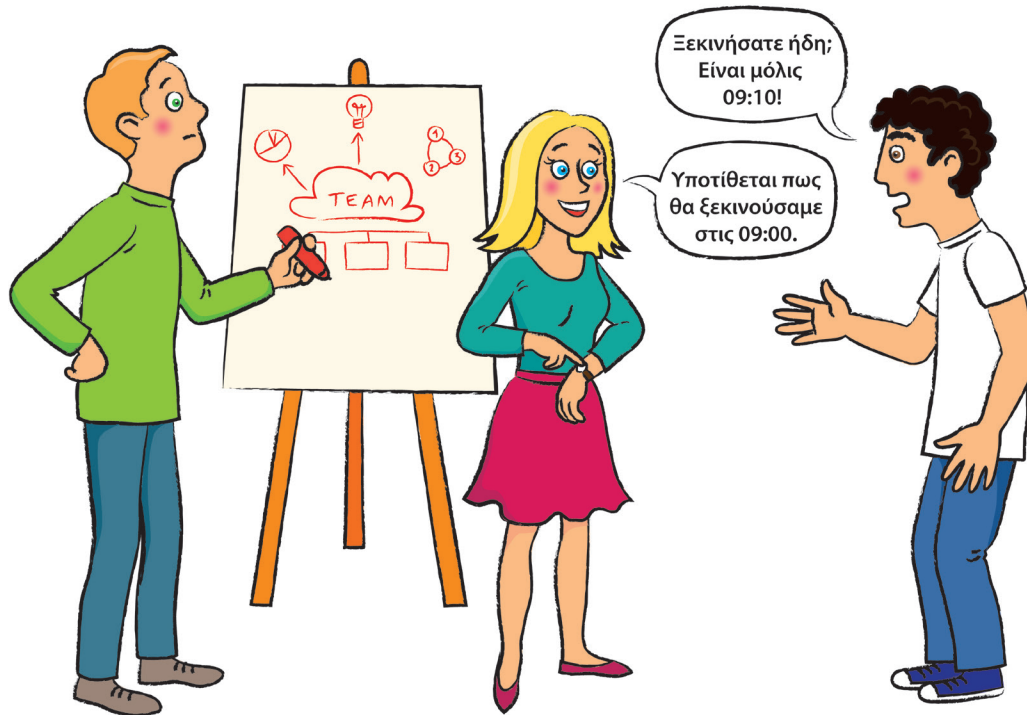
Μια φοιτήτρια από την Τσεχία έλαβε ένα μήνυμα ότι στις 5 μ.μ. θα γινόταν μια συνάντηση ενσωμάτωσης φοιτητών - μια βραδιά σε μια λέσχη μπόουλινγκ. Όσοι ήταν πρόθυμοι να συμμετάσχουν στην εκδήλωση αυτή κλήθηκαν να συγκεντρωθούν στο σημείο συνάντησης στις 4:30 μ.μ. Η φοιτήτρια ήταν σίγουρη ότι το ακαδημαϊκό τέταρτο ισχύει για όλες τις δραστηριότητες των φοιτητών, συμπεριλαμβανομένων των λιγότερο επίσημων. Έτσι, ήταν έκπληκτη όταν έφτασε εκεί στις 4:45 μ.μ. και είδε ότι όλοι είχαν ήδη φύγει.

Στην Πολωνία, υπάρχουν δύο δημοφιλείς όροι, το «ακαδημαϊκό τέταρτο» και το «φοιτητικό τέταρτο», σύμφωνα με το οποίο οι φοιτητές επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα χωρίς συνέπειες εάν ένας καθηγητής καθυστερήσει περισσότερο από 15 λεπτά. Αυτό λειτουργεί επίσης και αντίστροφα, επιτρέποντας στο φοιτητή να καθυστερήσει έως 15 λεπτά στο μάθημα χωρίς συνέπειες. Ωστόσο, το «φοιτητικό τέταρτο» δεν αποτελεί κανόνα και ορισμένοι λέκτορες δεν ανέχονται το γεγονός ότι οι φοιτητές καθυστερούν. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η έννοια του «ακαδημαϊκού τέταρτου» ισχύει μόνο για τα μαθήματα του πανεπιστημίου και όχι για άλλες δραστηριότητες.

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Στην αρχή του ακαδημαϊκού έτους, μετά την πρώτη διάλεξη, οι φοιτητές αποφάσισαν να οργανώσουν μια βραδινή έξοδο και να διασκεδάσουν. Το να επιλέξουν το μέρος της συνάντησης δεν αποτέλεσε πρόβλημα, καθώς η γειτονιά ήταν γεμάτη από μικρές παμπ και μπαρ. Ωστόσο, ο ορισμός της ώρας φάνηκε να είναι πολύ πιο δύσκολος. Μια ομάδα φοιτητών από την Κεντρική Ευρώπη ήθελαν να συναντηθούν αμέσως μετά το δείπνο, στις 8 μ.μ., για να είναι σε θέση για να δουν τα αξιοθέατα πριν σκοτεινιάσει και να έχουν αρκετό χρόνο να κοιμηθούν αρκετά το βράδυ. Φοιτητές από τα Βαλκάνια πρότειναν λίγο αργότερα, γύρω στις 11 μ.μ., έτσι ώστε ο καιρός να είναι πιο δροσερός και πιο ευχάριστος. Αντίθετα, οι ντόπιοι φοιτητές (από την Ιβηρική Χερσόνησο) πρότειναν να συναντηθούν 1:00 τα ξημερώματα επειδή οι πιο μοντέρνοι χώροι άνοιγαν αυτή την ώρα. Τελικά, όλοι αποφάσισαν να συναντηθούν στις 8 μ.μ., προκειμένου να έχουν στη διάθεσή τους περισσότερο χρόνο για να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον, καθώς αυτός ήταν και ο λόγος της συνάντησής τους.

- Φοιτητές από χώρες όπου η συνέπεια δεν αποτελεί σημαντικό θέμα συχνά αντιμετωπίζουν τις καταληκτικές προθεσμίες για την υποβολή εργασιών ως σημείο εκκίνησης για διαπραγματεύσεις με τον καθηγητή τους. Προσπαθούν να τον πείσουν να τους δώσει περισσότερο χρόνο για την ολοκλήρωση μιας εργασίας λόγω της κακής γνώσης της γλώσσας, της κακής συναισθηματικής κατάστασης στην οποία μπορεί να βρίσκονται ή το αίσθημα νοσταλγίας που νιώθουν για τη χώρα τους. Σε χώρες όπου ο χρόνος είναι γραμμικός, οι φοιτητές συνήθως οργανώνουν την καθημερινότητά τους θέτοντας έμμεσους στόχους ή προθεσμίες. Η μη τήρηση των προθεσμιών επίτευξης στόχων μπορεί να ερμηνευθεί ως ένδειξη έλλειψης εργασιακού ήθους, ανικανότητα ή ακόμα και άγνοια.



Σε διαφορετικούς πολιτισμούς, η συνέπεια αντιμετωπίζεται διαφορετικά. Σε ορισμένες χώρες, συνέπεια είναι η άφιξη κάποιου 10 λεπτά νωρίτερα, ενώ σε άλλες, μια καθυστέρηση 10 λεπτών δεν αποτελεί πρόβλημα

3.3. Φροντίζοντας για τον εαυτό σας και το περιβάλλον

Συνθήκες υγιεινής: κάθε πολιτισμός έχει τις δικές του συνήθειες υγιεινής. Θα θέλαμε μόνο να σας επισημάνουμε ότι ορισμένες συνήθειες είναι διαφορετικές, και να σας ενημερώσουμε για τις διαφορές αυτές, προκειμένου να προσαρμοστείτε ευκολότερα.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Σε ένα από τα πανεπιστήμια οι φοιτητές γιορτάζουν το «Juwenalia» (ένα πανεπιστημιακό φεστιβάλ) κάθε Μάιο. Κατά τη διάρκεια της ημέρας λαμβάνουν χώρα στην πανεπιστημιούπολη πολυάριθμες συναντήσεις, συναυλίες και διάφορες εκδηλώσεις. Το βράδυ, οι μαθητές συχνά συγκεντρώνονται για μπάμπεκιου. Μια χρονιά ήταν καλεσμένοι και κάποιοι φοιτητές από την Ελβετία. Σε αντίθεση με τους συνομηλίκους τους, αντί για φαγητό, έφεραν μαζί τους πολλές πλαστικές σακούλες. Βλέποντας ότι τους κοίταζαν οι άλλοι έκπληκτοι, εξήγησαν ότι θα καθαρίσουν μετά το πάρτι, θα πετάξουν τα σκουπίδια στους κατάλληλους κάδους. Οι φοιτητές υποδοχής ήταν πολύ έκπληκτοι γιατί μέχρι τότε κανείς δεν είχε ασχοληθεί με την καθαριότητα, αφήνοντας τα σκουπίδια για το προσωπικό καθαριότητας του πανεπιστημίου.

Σε πολλές χώρες, οι άνθρωποι σέβονται το περιβάλλον και ζουν σε αρμονία με τη φύση. Αισθάνονται κομμάτι του φυσικού κόσμου, και προσπαθούν να μην παρεμβαίνουν και να μην το αλλάζουν. Προστατεύουν την πολιτιστική τους κληρονομιά όχι μόνο τα μνημεία αλλά και τα τοπία της φύσης. Ωστόσο, υπάρχουν και χώρες όπου οι άνθρωποι παρεμβαίνουν, και αλλάζουν το φυσικό περιβάλλον, καθιστώντας το κατάλληλο για τις ανάγκες τους, ώστε να μπορούν να ζουν άνετα. Ανεξάρτητα από τη νοοτροπία που έχετε σχετικά με αυτό, βεβαιωθείτε ότι ο τόπος από τον οποίο φεύγετε είναι καθαρός και τακτοποιημένος.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Μια ομάδα νεαρών φοιτητών από την Ανατολική Ευρώπη, συνωστίστηκαν στην είσοδο της αίθουσας διαλέξεων. Οι υπόλοιποι μαθητές στέκονταν αρκετά μακριά από αυτούς. Ο λόγος για τη τήρηση μιας τέτοιας απόστασης, όπως αποδείχθηκε, ήταν η έντονη μυρωδιά αρώματος που χρησιμοποιείται οι πρώτοι. Μετά την τάξη, ένας λέκτορας τους είπε με ευγενικό και ευγενικό τρόπο ότι η μυρωδιά από το άρωμα ήταν αποπνικτική και ενοχλητική για τους άλλους φοιτητές. Οι ξένοι φοιτητές εξεπλάγησαν και θύμωσαν υποστηρίζοντας ότι για αυτούς το άρωμα είναι ένδειξη καλού γούστου, πολυτέλειας και κοινωνικής θέσης καθώς το άρωμα που χρησιμοποίησαν ήταν επώνυμο και ακριβό. Είπαν επίσης ότι οι άλλοι ζήλευαν καθώς δεν είχαν την οικονομική δυνατότητα να το αποκτήσουν αλλά αυτό δεν ήταν δικό τους πρόβλημα!

Όλοι χρησιμοποιούμε άρωμα για λόγους αισθητικής και υγιεινής. Το άρωμα θεωρείται ως κομμάτι της περιβολής κάποιου και θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την κατάσταση. Μερικοί τύποι αρώματος είναι κατάλληλοι για εργασία σε γραφείο, ενώ άλλοι για μια ρομαντική βραδιά. Εάν γνωρίζετε ότι πρόκειται να βρεθείτε μέσα σε πολύ κόσμο π.χ. σε μέσα μεταφοράς, σε πανεπιστήμιο ή γραφείο, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το άρωμά σας είναι διακριτικό και δεν ενοχλεί τους γύρω.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3

Μια ομάδα φοιτητών από την Ιταλία, που σπούδαζε σε ένα ουκρανικό πανεπιστήμιο με ένα διπλό πρόγραμμα πτυχίου, είχε λίγο ελεύθερο χρόνο μεταξύ δύο διαλέξεων. Ο καιρός ήταν καλός, έτσι πήραν τα βιβλία και τις σημειώσεις τους από τις τσάντες τους και κάθισαν άνετα στο πράσινο γρασίδι στη σκιά. Ωστόσο, η χαρούμενη συνομιλία και η ανάπαυσή τους διακόπηκαν από τον υπεύθυνο ασφαλείας που τους είπε ευγενικά, αλλά αυστηρά, ότι απαγορεύεται κάποιος να περπατάει και να κάθεται στο γκαζόν. Έκπληκτοι οι Ιταλοί φοιτητές με αυτόν τον κανόνα, αλλά χωρίς να έχουν άλλη επιλογή πήραν τα πράγματά τους και μετακινήθηκαν σε άλλο μέρος.



Πολιτιστική διαφορά ή έλλειψη ενδιαφέροντος;

Πολλά Ουκρανικά πανεπιστήμια εξακολουθούν να διατηρούν

αυστηρούς κανόνες συμπεριφοράς στην πανεπιστημιούπολη. Οι χώροι τους σχεδιάζονται όχι τόσο για την άνεση των φοιτητών, αλλά για την αισθητική και αρμονία. Η σταδιακή τροποποίηση αυτών των κανόνων γίνεται με πολύ αργούς ρυθμούς. Ως εκ τούτου, συνιστάται στους αλλοδαπούς φοιτητές να αντιμετωπίζουν τους φαινομενικά παράλογους κανονισμούς και απαγορεύσεις με υπομονή και κατανόηση.

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Κάποιοι φοιτητές από την Ισπανία, οι οποίοι ήρθαν να σπουδάσουν σε ένα από τα πανεπιστήμια της Κεντρικής Ευρώπης στο πλαίσιο της υποτροφίας τους, ταξίδεψαν με λεωφορεία και τραμ με πολλούς άλλους επιβάτες. Αιφνιδιάστηκαν από τις συνθήκες του ταξιδιού, ειδικά από τη μυρωδιά στα δημόσια μέσα μεταφοράς. Ρώτησαν διακριτικά τους καθηγητές και τους ντόπιους φοιτητές γιατί οι άνθρωποι που ζουν εκεί δεν χρησιμοποιούσαν αποσμητικά.
- Στην Ισπανία, κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος ανταλλαγής φοιτητών, φοιτητές από διάφορες χώρες συγκατοικούσαν σε μια πέτρουγα της εστίας και χρησιμοποιούσαν ένα κοινό μπάνιο. Στο μπάνιο φύλασσαν τα προϊόντα περιποίησης καθώς επίσης και τις πετσέτες τους. Συνήθιζαν να το κάνουν αυτό μέχρι που αποδείχθηκε ότι ένας φοιτητής από την Κίνα είχε χρησιμοποιήσει μια πετσέτα που ανήκε σε μια φοιτήτρια από την Πολωνία. Όταν η νεαρή φοιτήτρια ανακάλυψε ότι η πετσέτα της ήταν υγρή χωρίς να την χρησιμοποιήσει η ίδια, ο Κινέζος φοιτητής παραδέχτηκε ότι την είχε χρησιμοποιήσει μετά από το ντους. Δεν πίστευε ότι θα υπήρχε πρόβλημα επειδή η πετσέτα ήταν κρεμασμένη στο κοινόχρηστο μπάνιο. Εξάλλου, τη χρησιμοποίησε μετά το ντους, που σήμαινε ότι ήταν καθαρός και έτσι δεν θα έπρεπε να τους ενοχλήσει. Το αποτέλεσμα ήταν να ξεσπάσει ένας τεράστιος καυγάς και από τότε όλοι κράτησαν τα υπάρχοντά τους στα δωμάτιά τους μέχρι να τελειώσει το πρόγραμμα ανταλλαγής.

Ο καθένας πρέπει να φροντίσει την καθαριότητα και την τάξη στο χώρο γύρω του, ειδικά όταν χρησιμοποιεί κοινόχρηστα δωμάτια. Η αίσθηση της καθαριότητας και η τάξη είναι συνήθως προσωπικά θέματα, αλλά μπορούν επίσης να παρατηρηθούν ορισμένες διαφορές σε αυτά μεταξύ των χωρών. Σε ορισμένους πολιτισμούς αυτό αντιμετωπίζεται πολύ περιοριστικά, ενώ σε άλλους πιο ελεύθερα. Να θυμάστε ότι όταν πρόκειται να ταξιδέψετε σε άλλη χώρα, θα πρέπει να προσαρμολογηθείτε στα πρότυπα που ισχύουν εκεί.

3.4. Εμφάνιση

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Μια φοιτήτρια πάντα ερχόταν στην τάξη έντονα βαμμένη, με μακριά κόκκινα νύχια, ψηλά τακούνια, διάφανα ρούχα (μέρος από τα εσώρουχα ήταν εμφανές), και ένα κοντό φόρεμα ή σχετικά κοντή φούστα. Ήταν πάντα πολύ καλά προετοιμασμένη. Μερικές φορές καλύτερα από όλους. Οι άνδρες φοιτητές της ίδιας ομάδας, καθώς και ορισμένες γυναίκες, είχαν προβλήματα με τη συγκέντρωση, και το βλέμμα τους έπεφτε συχνά πάνω στη νεαρή φοιτήτρια. Όταν ο λέκτορας σε μια συνομιλία πρόσωπο με πρόσωπο τη ρώτησε τι είδους ρούχα φορούν οι φοιτητές από τη χώρα της, εκείνη απάντησε ότι «θα πρέπει να είναι κομψά και εορταστικά», διότι τα μαθήματα στα πανεπιστήμια είναι μια ειδική περίπτωση. Όταν ρωτήθηκε αν η «σωστή ενδυμασία» ήταν ακριβώς αυτό που φορούσε, εκείνη απάντησε «να».

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Στην αρχή του ακαδημαϊκού έτους πραγματοποιήθηκε τελετή στην οποία παρέστη ο πρύτανης του πανεπιστημίου, μια ομάδα καθηγητών και φοιτητές. Ξαφνικά, στο αμφιθέατρο εμφανίστηκαν κάποιοι ξένοι φοιτητές που ήταν έτοιμοι να ξεκινήσουν το νέο εξάμηνο τους. Προς έκπληξη όλων, φορούσαν φούτερ, τζιν και πολύχρωμα μπλουζάκια. Σε σύγκριση με άλλους μαθητές που ήταν κομψά ντυμένοι, εκείνοι έμοιαζαν με μια ομάδα τουριστών που είχε χάσει το δρόμο της. Τα ρούχα τους ήταν εντελώς ακατάλληλα για να την περίπτωση. Ένωσαν άβολα και φοβήθηκαν ότι η στάση τους θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ασεβής προς τους άλλους συμμετέχοντες της εκδήλωσης.

Το ρητό «τα ρούχα κάνουν τον άνθρωπο» μπορεί να έχει διάφορους ορισμούς σε ένα πολιτισμικά ποικίλο περιβάλλον. Σε κάθε χώρα υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις για το τι και πότε πρέπει κάτι να φορεθεί, τι είναι ευρέως αποδεκτό, και τι είναι καλύτερο να αποφευχθεί. Είναι πολύ πιθανό το πανεπιστήμιο στο οποίο πρόκειται να ταξιδέψετε να έχει διαφορετικό ενδυματολογικό κώδικα από αυτό που ήδη γνωρίζετε. Η εμφάνιση, τα ρούχα και το χτένισμά σας σχηματίζουν μια εικόνα που ενημερώνει τους γύρω σας όχι μόνο για την προσωπικότητά σας, τα χαρακτηριστικά και το στυλ σας, αλλά και για το αν έχετε τις ίδιες αξίες και αν σέβεστε τους κανόνες που υπάρχουν. Πριν από το ταξίδι, αξίζει να επενδύσετε κάποιο χρόνο στην εκμάθηση για τη νοοτροπία και τον τρόπο ένδυσης της χώρας στην οποία πρόκειται να σπουδάσετε. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε πολλές άβολες καταστάσεις και να προσαρμοστείτε καλύτερα στο νέο περιβάλλον.

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Ένας φοιτητής από την Ελλάδα ήρθε να σπουδάσει σε ένα πανεπιστήμιο σε μία από τις χώρες της Κεντρικής Ευρώπης, και περίμενε να συναντήσει κρύο καιρός. Όντας διορατικός, άλλαξε τα ρούχα του στο αεροπλάνο και έβαλε ένα μπουφάν, ένα κασκόλ, γάντια και ένα καπέλο. Ωστόσο, μετά την προσγείωση, ανακάλυψε έκπληκτος ότι ο καιρός το Σεπτέμβριο ήταν καλός και ηλιόλουστος. Ως αποτέλεσμα, ο φοιτητής έφτασε στο πανεπιστήμιο ιδρωμένος και κουρασμένος. Και ήξερε ότι έπρεπε ακόμα να αγοράσει τα κατάλληλα ρούχα.
- Ντόπιοι και ξένους φοιτητές μαζεύτηκαν σε ένα πανεπιστήμιο να δώσουν εξετάσεις. Οι πρώτοι έφτασαν φορώντας κομψά και κλασικά ρούχα - σκούρα φορέματα, φούστες, κοστούμια και γραβάτες. Οι δεύτεροι, μια ομάδα φοιτητών από την Ανατολική Ευρώπη, επέλεξε ρούχα λαϊκού στυλ - όμορφα λευκά πουκάμισα με πλούσια και πολύχρωμα κεντήματα. Η αντίθεση του στυλ των ρούχων τους αποτέλεσε έκπληξη για όλους.
- Ένας φοιτητριά από την Κύπρο επέλεξε να λάβει μέρος στο πρόγραμμα Erasmus + και να μετακομίσει σε πανεπιστήμιο στην Εσθονία. Πριν φύγει, προετοιμάστηκε για το ταξίδι της και διάβασε από διάφορες πηγές πληροφορίες για την ιστορία και τον πολιτισμό αυτού της χώρας. Έλεγξε επίσης την πρόγνωση του καιρού, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις τρέχουσες θερμοκρασίες. Για το ταξίδι της, επέλεξε ρούχα που πίστευε ότι ήταν σωστά

με βάση τον καιρό - ένα κοντομάνικο μπλουζάκι και ένα φούτερ. Η θερμοκρασία υποτίθεται ότι θα ήταν περίπου 22 βαθμούς Κελσίου. Ωστόσο, στο αεροδρόμιο άρχισε να αισθάνεται άβολα επειδή άλλοι ταξιδιώτες φορούσαν εντελώς διαφορετικά ρούχα. Κατά την έξοδο της από το αεροδρόμιο ήταν εντελώς σοκαρισμένη, διότι έξω είχε παγωνιά και φυσούσε. Η φοιτήτρια συνειδητοποίησε ότι όταν κοίταζε τον καιρό δεν είχε δει ότι ήταν 22 βαθμοί Κελσίου αλλά υπό από το μηδέν.

! Στα περισσότερα πανεπιστήμια, η έννοια της κατάλληλης ένδυσης για τις διαλέξεις είναι αρκετά ευρεία. Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένοι κανόνες που πρέπει να τηρούνται. Αφορούν, μεταξύ άλλων, την αποφυγή της τολμηρής έκθεσης του σώματός. Τα όρια του λεγόμενου καλού γούστου δεν είναι συγκεκριμένα και αλλάζουν από χώρα σε χώρα. Ενημερωθείτε πώς είναι στην χώρα που θέλετε να σπουδάσετε.



Τα ρούχα που φορούν οι φοιτητές ποικίλουν από χώρα σε χώρα. Ωστόσο, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί για να μην προσβάλετε τους γύρω με το ντύσιμο σας.

3.5. Διατροφικές Συνήθειες

Κρατήστε σημειώσεις για τις ώρες λειτουργίας των εστιατορίων, τα μέρη όπου μπορείτε να αγοράσετε τρόφιμα για μαγείρεμα, εξοικειωθείτε με τα έθιμα της χώρας υποδοχής, δοκιμάστε να ακολουθήσετε τις διατροφικές συνήθειες της χώρας, ειδικά όσον αφορά την παραδοσιακή τοπική κουζίνα.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Κατά τη διάρκεια μια; Διάλεξης, ένας φοιτητής έβγαλε το κουτί με το μεσημεριανό του, ένα μπουκάλι μεταλλικό νερό, και άρχισε να τρώει το γεύμα του. Βλέποντάς τον, ένας λέκτορας του ζήτησε να σταματήσει να τρώει και να περιμένει για ένα διάλειμμα. Ο φοιτητής χαμογέλασε και απάντησε ότι ήταν πολύ πεινασμένος και αν μπορούσε να φάει κάτι, θα ήταν ευκολότερο γι' αυτόν να συγκεντρωθεί στη διάλεξη. Πρόσθεσε ότι είχε κάποια μπισκότα για επιδόρπιο και θα μπορούσε να δώσει μερικά και στον λέκτορα, καθώς και στους άλλους φοιτητές της ομάδας. Στη χώρα του θεωρείται σύνηθες να τρώνε και να πίνουν στην τάξη οι φοιτητές και έτσι κανείς δεν ενοχλείται.

Κάθε χώρα έχει τη δική της μοναδική κουλτούρα και τους δικούς της καλούς τρόπους που αφορούν το φαγητό. Δεν διαφέρουμε μόνο στο τι τρώμε, πώς ετοιμάζουμε τα πιάτα μας, πώς τα σερβίρουμε, και πού και πότε τα τρώμε, αλλά και στο τι δεν τρώμε και πώς συμπεριφερόμαστε κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Η υιοθέτηση νέων διατροφικών συνθηκών απαιτεί χρόνο και οι ξένοι φοιτητές συχνά συναντούν πολλές δυσκολίες κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Μπορείτε να αποφύγετε αυτές τις δυσκολίες αν πριν από το ταξίδι σας ενημερωθείτε για τα τοπικά πιάτα και τους καλούς τρόπους συμπεριφοράς που πρέπει να ακολουθούνται κατά τη διάρκεια ενός γεύματος.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Κατά τη διάρκεια μιας εκδήλωσης, δόθηκαν στους αλλοδαπούς φοιτητές, οι οποίοι επρόκειτο να ξεκινήσουν ένα νέο εξάμηνο σε ένα πανεπιστήμιο στην Πολωνία, μερικά παραδοσιακά πολωνικά πιάτα. Η οργάνωση του μενού πήρε κάποιο χρόνο, και οι νέοι προσπαθούσαν να επιλέξουν κάτι πραγματικά νόστιμο και μοναδικό. Τέλος, αποφάσισαν να προετοιμάσουν ξινά αγγούρια και λάχανο στιφάδο - ένα παραδοσιακό πολωνικό πιάτο που παρασκευάζεται με ξινό λάχανο, διάφορα είδη κρέατος, δαμάσκηνα και μανιτάρια. Ωστόσο, κάποιοι φοιτητές από Σκανδιναβικές χώρες που δοκίμασαν το πιάτο, εξεπλάγησαν με την ξινή γεύση του και σκέφτηκαν ότι το φαγητό ήταν χαλασμένο.


Η παρασκευή φαγητών τουρσί είναι μια από τις παλαιότερες φυσικές μεθόδους διατήρησης και αποθήκευσης των τροφίμων. Στην Πολωνία, τα αγγούρια τουρσί και το λάχανο τουρσί, καθώς και άλλα πιάτα που παρασκευάζονται από αυτά τα δυο υλικά, θεωρούνται νόστιμα και υγιεινά. Είναι γνωστό ότι τα τρόφιμα που διατηρούνται με τον τρόπο αυτό περιέχουν πολλές βιταμίνες και αποτελούν πολύτιμη πηγή μαγνησίου, ασβεστίου, φωσφόρου και καλίου. Γι' αυτό δεν πρέπει να χάσεις την ευκαιρία να το δοκιμάσεις.

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Κάποιο Γερμανοί φοιτητές, οι οποίοι προσκλήθηκαν από τους Πολωνούς συνομηλίκους τους σε ένα πάρτι γενεθλίων, ήρθαν με το δικό τους φαγητό. Όταν ήρθε η σειρά τους να οργανώσουν μια αντίστοιχη εκδήλωση, δεν προετοίμασαν κανένα φαγητό, πεπευσμένοι ότι οι Πολωνοί επισκέπτες θα έφερναν κάτι μαζί τους, όπως είθισται να συμβαίνει στη χώρα τους. Αυτό προκάλεσε έκπληξη στους Πολωνούς φοιτητές.
- Κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος, μια κινέζα φοιτήτρια πήγε σε μια καντίνα. Όταν πήρε το φαγητό της, άρχισε να ψάχνει για ξυλάκια ανάμεσα στα μαχαιροπήρουνα. Αν και περισσότεροι από 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι τα χρησιμοποιούν, δεν μπορούσε να βρει ούτε ένα ζευγάρι ξυλάκια στην καντίνα. Όταν άκουσε από το προσωπικό ότι δεν είχαν ξυλάκια, σοκαρίστηκε με την προοπτική της χρήσης μαχαιροπήρουνων μέχρι το τέλος της παραμονής της.
- Ένας μαθητής από μια μεσογειακή χώρα έμενε με μια πολωνική οικογένεια υποδοχής. Η εξοικειώσή του με τους νέες ώρες γεύματος του δεν ήταν πολύ εύκολο. Στη χώρα του, το πρωινό ήταν συνήθως ένας καφές και ένα τσιγάρο, ενώ το δεκατιανό, ένας δεύτερος καφές και ένα ντόνατ. Στις 13:00 έτρωγε μεσημεριανό, το απόγευμα μερικά σνακ και μεταξύ 9 και 11 μ.μ. το δείπνο. Η πολωνική οικογένεια σερβίρε ένα πλούσιο και πρωινό το πρωί, ένα λίγο μικρότερο μεσημεριανό γεύμα το απόγευμα και ένα πολύ μικρό δείπνο το βράδυ. Επιπλέον, οι ώρες γεύματος ήταν συγκεκριμένες- 7:30 π.μ., 3 μ.μ. και 7 μ.μ. Αυτές ήταν οι ώρες που όλη η οικογένεια μαζεύοταν στο τραπέζι.
- Στην Κίνα, το ρέψιμο μετά το γεύμα αποτελεί ένδειξη εκτίμησης. Δείχνει ότι σας άρεσε το φαγητό και πως χορτάσατε. Σε πολλά μέρη της Ασίας είναι ευρέως αποδεκτό να ρουφάτε τα ζυμαρικά για να δείξετε ότι απολαμβάνετε το φαγητό σας. Ωστόσο, στην Ευρώπη το ρέψιμο και το να τρώτε κάνοντας θόρυβο σε δημόσιους χώρους θεωρείται πολύ αγενές και δεν συνιστάται.



Εάν ακολουθείτε μια ειδική διαίτα, μην βασίζεστε στην τύχη. Δεν είναι ευχάριστο να νιώθει κάποιος πείνα, οπότε φροντίστε να είστε προνοητικοί.


 Δεν δίνουν σε όλες τις χώρες την ίδια προσοχή στην προετοιμασία διάφορων γευμάτων κατάλληλα για άτομα που ακολουθούν διαφορετικές δίαιτες. Σε ορισμένες χώρες είναι φυσιολογικό να ετοιμάζουν, για παράδειγμα, ειδικές μερίδες για μεσημεριανό γεύμα για άτομα με χορτοφαγική ή vegan διατροφή, ενώ σε άλλες δεν υπάρχουν έτοιμες μερίδες και ίσως πρέπει να φτιάξετε μόνοι σας το πιάτο σας κάτι που δεν είναι πάντα εύκολο. Πριν φύγετε για το ξένο πανεπιστήμιο, βεβαιωθείτε ότι δεν θα αντιμετωπίσετε προβλήματα με τη διατροφή σας.

3.6. Θρησκευτικές Πρακτικές

Υπάρχουν χώροι λατρείας στη θρησκεία σας, και αν ναι παρέχει το πανεπιστήμιο υποδοχής τέτοιες υποδομές;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Μια μέρα κάποιες ομάδες φοιτητών παρουσίαζαν και συζητούσαν τις εργασίες που είχαν προετοιμάσει για να βαθμολογηθούν. Κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεών τους, ο λέκτορας έκανε ερωτήσεις για να ελέγξει το επίπεδο των γνώσεών τους πάνω στα θέματα για τα οποία μιλούσαν. Ένας από τους φοιτητές, που συνήθως συμμετείχε ενεργά στην τάξη, ήταν σιωπηλός εκείνη τη φορά. Δεν είπε τίποτα παρ'όλο που οι συμφοιτητές του του ζήτησαν να συμμετέχει. Ως αποτέλεσμα, ολόκληρη η ομάδα πήρε χαμηλότερο βαθμό από ό,τι περίμεναν και δεν μπορούσαν να κρύψουν την απογοήτευσή τους. Τέλος, ένας φοιτητής του είπε: «Αν δεν ήθελες να το κάνεις, θα έπρεπε να μας το πεις. Δεν χρειαζόταν να γίνεις μέλος της ομάδας μας.» Ο φοιτητής απάντησε ότι ήταν μουσουλμάνος και λόγω του Ραμαζανιού δεν είχε φάει τίποτα από το πρωί. Ήταν 6 μ.μ., ένιωθε άσχημα, ζαλιζόταν και δεν μπορούσε να καθίσει όρθιος στην καρέκλα του. Μετάνιωσε που είχε έρθει στην τάξη, αλλά δεν ήθελε να αφήσει τους συμφοιτητές του και ήταν σίγουρος ότι μπορούσε να πάρει μέρος στη συζήτηση. Τελικά, ο λέκτορας προγραμμάτισε μια άλλη ημερομηνία μετά το Ραμαζάνι ώστε να παρουσιάσει αυτή η ομάδα.

 Η θρησκεία παίζει τεράστιο ρόλο στη διαμόρφωση της πολιτιστικής ταυτότητας και της αντίληψης άλλων πολιτισμών. Επηρεάζει προσωπικές απόψεις, στάσεις, συστήματα αξίας, καθώς και κανόνες της κοινωνικής ζωής. Αυτοί οι κανόνες αφορούν, μεταξύ άλλων, τι ώρες γεύματος, τα ρούχα ή τις αργίες κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους (π.χ. Χριστούγεννα, Πάσχα). Η Ευρώπη χαρακτηρίζεται από θρησκευτική και πολιτιστική πολυμορφία. Αξίζει να το επωφεληθείτε και να μάθετε γι'αυτό ενώ σπουδάξετε σε άλλη χώρα!

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού σε μια μεγάλη ακαδημαϊκή πόλη στη Δυτική Ευρώπη που διοργανώθηκε ως μέρος της

προσαρμογής και της εκμάθησης ξένων γλωσσών, μια ομάδα φοιτητών από τη Ρωσία αρνήθηκαν να επισκεφθούν ιστορικές καθολικές εκκλησίες. Ήταν πεπεισμένοι ότι ήταν θανάσιμη αμαρτία. Αναφερόμενοι σε δημοσιεύσεις που παρουσιάζουν τις απόψεις ορισμένων μοναχών - θεολόγων (που δεν αντικατόπτριζαν καμία επίσημη διδασκαλία της Ορθόδοξης Εκκλησίας), πίστευαν ότι όλοι οι Χριστιανοί εκτός από την Ορθόδοξο, είναι αποστάτες αληθινής πίστης. Η επίσκεψη σε εκκλησίες που ανήκουν σε άλλα δόγματα ήταν γι' αυτούς ανεπιθύμητη και ειδωλολατρική. Αυτή η κατάσταση ήταν άκρως ενοχλητική για τον ξεναγό και για τους υπόλοιπους επισκέπτες που αναγκάστηκαν να επαληθεύσουν τις απόψεις τους αυτό το θέμα και να αποφασίσουν εάν επρόκειτο να επισκεφθούν τις εκκλησίες ή όχι.

Ανεξάρτητα από τις θρησκευτικές μας πεποιθήσεις, η ενδυμασία για να μπει σε ένα ναό ή μια εκκλησία πρέπει να είναι σεμνή. Όταν επισκέπτεστε χώρους λατρείας, τα ρούχα σας πρέπει να καλύπτουν το σώμα. Οι γυναίκες πρέπει να καλύπτουν τους ώμους τους και το μούστο, και να φορούν φούστες κατάλληλου μήκους. Οι άνδρες πρέπει να αποφεύγουν τα σορτς ή τα κοντομάνικα μπλουζάκια. Πολλά βιβλία για καλούς τρόπους τονίζουν ότι τα σορτς είναι μια ενδυμασία κατάλληλη μόνο για την παραλία ή τον δικό σας κήπο. Εάν ακολουθήσετε αυτούς τους κανόνες, δεν θα αντιμετωπίσετε κανένα πρόβλημα.



*Η ποικιλομορφία των πολιτισμών μπορεί να είναι συναρπαστική.
Να είστε ανοιχτόμυαλοι, να έχετε περιέργεια και να δείχνετε κατανόηση*

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3

Όταν κατά τη διάρκεια της πρώτης τάξης οι φοιτητές κλήθηκαν να δώσουν διάφορες πληροφορίες για τον εαυτό τους, π.χ. τις ονομαστικές του εορτές. Οι φοιτητές από το πρόγραμμα ανταλλαγής Erasmus + ήταν μπερδεμένοι. Στην κουλτούρα τους κανείς δεν γιορτάζει την ημέρα του προστάτη άγιου από τον οποίο κάποιος πήρε το όνομά του.

Το έθιμο της ονομαστικής εορτής, δηλαδή ο εορτασμός της ημέρας του προστάτη άγιου, προέρχεται από την καθολική παράδοση, όπου τα ονόματα των αγίων και των ματύρων συνδέονται με συγκεκριμένες ημέρες του έτους. Σε ορισμένες χώρες π.χ. Σουηδία τέτοιοι κατάλογοι δημοσιεύονται επίσημα. Ο τρόπος γιορτής είναι συνήθως επίσημος, παρόμοιος με τα γενέθλια. Ωστόσο, υπάρχουν θρησκείες (Προτεσταντισμός), εθνικές μειονότητες (Kashubs στην Πολωνία) ή περιοχές όπου δεν υπάρχουν ονομαστικές εορτές ή παραμένουν εντελώς άγνωστες.

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Μια μέρα κάηκε μια λάμπα σε μια από τις φοιτητικές εστίες. Οι ξένοι μαθητές που έμειναν εκεί ζήτησαν από τον υπεύθυνο συντήρησης να λύσει το πρόβλημα. Ωστόσο, η είσοδος του στο δωμάτιο προκάλεσε έντονο θυμό στους φοιτητές. Αποκαλύφθηκε ότι είχε περπατήσει πάνω σε κάτι που ενώ έμοιαζε δεν ήταν ένα τυπικό καθημερινό χαλί, αλλά ένα χαλί προσευχής. Φυσικά, δεν το έκανε σκόπιμα - ήταν εντελώς ακούσιο. Επομένως, συνιστάται να κρατάτε τα θρησκευτικά ή πολύτιμα αντικείμενά σας σε ασφαλές μέρος.

3.7. Κοινωνική Δεκτικότητα/Πολυπολιτισμικότητα: ειδικές ανάγκες, σεξουαλικός προσανατολισμός/πατριωτισμός

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Ένας φοιτητής με μαθησιακές δυσκολίες, παρά το γεγονός ότι είχε την ευκαιρία να συμβουλευτεί τον ακαδημαϊκό του σύμβουλο του γι' αυτό το ζήτημα και να λάβει κάποια υποστήριξη, δεν το έκανε ποτέ. Η καθηγήτριά του τον ενθάρρυνε πολλές φορές να χρησιμοποιήσει αυτή τη μορφή βοήθειας. Πριν το στο τέλος του εξαμήνου, ζήτησε από τον φοιτητή να παραμείνει μετά το μάθημα γιατί ήθελε να τον ενημερώσει ότι πιθανότατα δεν θα έπαιρνε καλό βαθμό. Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας, ο φοιτητής εξήγησε ότι λόγω της μη επαρκούς γνώσης του στην ξένη γλώσσα δεν κατάλαβε τις προϋποθέσεις για να πάρει καλό βαθμό. Η καθηγήτρια τον ρώτησε γιατί δεν έμεινε ποτέ μετά τα μαθήματα και γιατί δεν την επισκέφτηκε ποτέ στις ώρες γραφείου για να λύσει τις απορίες του. Ο φοιτητής παραδέχτηκε ότι στην κουλτούρα του δεν είναι αποδεκτό ένας άντρας να μιλά ανοιχτά για τα προβλήματά του, ειδικά σε μια γυναίκα. Ένας άνδρας αντιμετωπίζει μόνος τα προβλήματά του, γεγονός που αποδεικνύει ότι είναι πραγματικός άνδρας.

Οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετικούς ρόλους και καθήκοντα στην κοινωνία. Οι προσδοκίες των ανδρών και γυναικών σχετίζονται με το ρόλο τους στην οικογένεια, τον τύπο εργασίας, τα ενδιαφέροντα και τον τρόπο με τον οποίο περνούν τον ελεύθερο τους χρόνο, την εμφάνιση, καθώς και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, την έκφραση συναισθημάτων και τη συμπεριφορά τους σε διάφορες καταστάσεις. Αυτό που σε μια χώρα είναι αποδεκτό σε μια χώρα μπορεί να προκαλέσει έκπληξη, αγανάκτηση ή ακόμη και να απαγορεύεται σε μία άλλη. Αυτό αξίζει να το θυμάστε όταν αποφασίσετε να σπουδάσετε σε ξένο πανεπιστήμιο.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

Στην τάξη, μια φοιτήτρια αμφισβητούσε συνεχώς τι είπε ο λέκτορας. Όταν μιλούσε συνήθως αναφερόταν σε πρόσφατες θεωρίες, πράγματα που είχε μόλις διαβάσει ή ακούσει (αυτή την εβδομάδα ή την προηγούμενη), διαφορετικές ερευνητικές απόψεις, διαφορετικές προσεγγίσεις και εμπειρίες (συμπεριλαμβανομένης της δικής της). Ο λέκτορας πίστευε ότι η φοιτήτρια ήθελε σκόπιμα να τον ντροπιάσει στην ομάδα και αμφισβητούσε τις γνώσεις του απλώς και μόνο επειδή ήταν κακιά. Μετά το μάθημα, της ζήτησε να μιλήσουν κατ' ιδίαν. Όταν ρωτήθηκε γιατί αμφισβητούσε συνεχώς τα πάντα, η φοιτήτρια απάντησε ότι ήταν πολύ χαρούμενη που ο λέκτορας είχε παρατηρήσει την συμβολή της στις ακαδημαϊκές συζητήσεις και ότι εκτίμησε την ανεξάρτητη σκέψη της, τη γνώμη και την ικανότητά της να επιχειρηματολογεί. Αυτά ήταν τα χαρακτηριστικά των μαθητών που εκτιμούνται περισσότερο στη χώρα της.

Υπάρχουν χώρες και ακαδημαϊκοί πολιτισμοί στους οποίους δίνεται μεγάλη σημασία στη διαμόρφωση της αυτονομίας και ανεξαρτησίας των φοιτητών. Αυτό που εκτιμάται ιδιαίτερα είναι μια μη συμβατική προσέγγιση σε προβλήματα, γνωστική περιέργεια, ανεξάρτητη διερεύνηση θεμάτων και δημιουργικότητας. Σε άλλες χώρες, τα πανεπιστήμια είναι ακαδημαϊκές κοινότητες που καλλιεργούν κυρίως τη σχέση καθηγητή-φοιτητή και βασίζεται στην εμπιστοσύνη, τον αμοιβαίο σεβασμό και την εξουσία. Ερευνήστε τι είναι αυτό που εκτιμάται περισσότερο στο πανεπιστήμιο στο οποίο θα πάτε ώστε να είστε σε θέση να προσαρμοστήτε καλύτερα στο χώρο και να αποφύγετε τυχόν απογοητεύσεις.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3

Κατά τη διάρκεια μιας τελετής απονομής βραβείων που πραγματοποιήθηκε σε ένα πολωνικό πανεπιστήμιο μετά από έναν διαγωνισμό, καθώς ο πρύτανης του πανεπιστημίου απένειμε ένα δίπλωμα και λουλούδια σε μια φοιτήτρια από τη Σουηδία, έσκυψε για να φιλήσει το χέρι της. Η φοιτήτρια ήταν τόσο μπερδεμένη που τράβηξε το χέρι της, κατέβηκε τρέχοντας από το βήθρο και έφυγε από την αίθουσα. Στον διάδρομο, εξέφρασε δυνατά την αγανάκτησή της προς τους διοργανωτές της τελετής, ισχυριζόμενη ότι κανείς δεν αντέδρασε σε μια τόσο ανοιχτή πράξη παρενόχλησης, και ήθελε να καλέσει την αστυνομία.

Στην Πολωνία υπάρχει ένα έθιμο όπου οι άνδρες φιλούν τα χέρια των γυναικών, τόσο σε εξαιρετικές και επίσημες καταστάσεις όπως στην καθημερινότητα, π.χ. όταν χαιρετούν κάποιον. Ένα τέτοιο φιλή αποτελεί σημάδι ιδιαίτερου σεβασμού ή αναγνώρισης. Οι βασικοί κανόνες της εθιμοτυπικής συμπεριφοράς συνιστούν ότι το φιλή αυτό δίνεται φέρνοντας τα χείλη 1-2 cm κοντά στο χέρι μιας γυναίκας. Επιτρέπεται επίσης να αγγίζετε το χέρι μιας γυναίκας με τα χείλη. Φιλώντας το χέρι μιας γυναίκας σήμερα είναι αποδεκτό μόνο σε περίπτωση που ο άντρας γνωρίζει καλά τη γυναίκα (π.χ. γιαγιά, θεία, μητέρα, αδελφή, πολύ στενή φίλη ή ηλικιωμένα άτομα). Γυναίκες, ειδικά ξένοι που δεν γνωρίζετε καλά, μπορούν να ερμηνεύσουν ένα τέτοιο φιλή με αρνητικό τρόπο. Το φαινόμενο αυτό αναφέρεται συχνά σε πολλά βιβλία εθιμοτυπικής συμπεριφοράς, όχι μόνο στα Πολωνικά, αλλά και στα Γερμανικά, τα Αγγλικά, τα Γαλλικά και τα Ισπανικά. Αξίζει να εξοικειωθείτε με αυτό το συγκεκριμένο έθιμο πριν φτάσετε σε μια χώρα στην οποία συνήθίζεται.

ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- Ένας λέκτορας μικροοικονομίας ήταν πάντα πολύ ευσυνειδητος και ήταν σημαντικό γι' αυτόν να όλοι οι φοιτητές του να κατανοούν όσα εκείνος εξηγούσε στην τάξη. Μετά από κάθε μάθημα, ρωτούσε τους φοιτητές αν κατάλαβαν την παράδοση και αν μπορούσαν να λύσουν τις εργασίες χωρίς να αντιμετωπίσουν προβλήματα. Όλοι κουνούσαν καταφατικά το κεφάλι, γεγονός που τον έκανε να αισθάνεται ευχαριστημένος και ικανοποιημένος. Προς μεγάλη του έκπληξη, οι μισοί από τους φοιτητές απέτυχαν στις εξετάσεις. Ρώτησε τον συνάδελφό του για το τι μπορεί να έκανε λάθος καθώς το αποτέλεσμα των εξετάσεων αποτέλεσε μεγάλη αποτυχία για αυτόν. Ο συνάδελφός του του εξήγησε ότι στην Άπω Ανατολή είναι δεν θεωρείται σωστό να παραδεχτεί κάποιος ότι δεν ξέρει κάτι. Αυτός ήταν ο λόγος για τον οποίο οι φοιτητές του κουνούσαν το κεφάλι καταφατικά ακόμη κι αν και δεν ήταν όλα κατανοητά. Στην Ευρώπη, μια τέτοια συμπεριφορά είναι εντελώς ακατανόητη.
- Ένας φοιτητής από την Πολωνία πήγε σε ένα πανεπιστήμιο της Ουκρανίας για να σπουδάσει για ένα εξάμηνο στο πρόγραμμα Erasmus+. Όταν μίλησε με λέκτορες, παρατήρησε ότι οι φοιτητές εκεί χρησιμοποιούσαν έναν διαφορετικό τρόπο για να απευθύνονται στους (για παράδειγμα έλεγαν «Ιβάν Πέτροβιτς και όχι «Καθηγητής»). Φυσικά, αυτό δεν προκάλεσε δυσκολίες στη μελέτη και την επιτυχία του στις εξετάσεις. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τέτοιες πολιτιστικές διαφορές που μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία και τις διαπραγματεύσεις στη χώρα υποδοχής.
- Μια ομάδα 8 μαθητών μπήκε στο γραφείο ενός κοσμήτορα και πλησίασε έναν υπάλληλο που εργαζόταν εκεί. Ο υπάλληλος ζήτησε από τους φοιτητές να τον πλησιάσουν ένας ένας. Επειδή το γραφείο ήταν μικρό, ζήτησε επίσης από άλλους μαθητές να περιμένουν έξω, εκτός από αυτόν που ήθελε να ρωτήσει κάτι. Ωστόσο, οι φοιτητές δεν ήθελαν να φύγουν, ισχυριζόμενοι ότι στη χώρα τους λειτουργούν σαν μια ομάδα. Είπαν επίσης ότι ένιωθαν καλύτερα όλοι μαζί επειδή μπορούσαν να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον σε περίπτωση προβλημάτων π.χ. με την επικοινωνία.

! Σε ορισμένες χώρες, το επίπεδο ξένων γλωσσών αρκετών ανθρώπων είναι πολύ χαμηλό, ειδικά των ηλικιωμένων. Όταν πηγαίνετε να σπουδάσετε στο εξωτερικό, αξίζει να μάθετε μερικές βασικές λέξεις και φράσεις στη γλώσσα της χώρας προορισμού. Έτσι μπορείτε να αποφύγετε πολλές δύσκολες καταστάσεις.



Δεν είναι μονάχα ευγενικό αλλά και πολύ χρήσιμο να γνωρίζετε λίγες λέξεις στην τοπική γλώσσα

4. Γενικές Συμβουλές

4.1. Προσαρμογή στη Γλώσσα

Ταξιδεύοντας στο εξωτερικό είναι συχνά μια πολύ αναμενόμενη και διασκεδαστική εμπειρία. Υπάρχει πολύς ενθουσιασμός για την επίσκεψη μιας νέας περιοχής, γνωριμίας με νέους ανθρώπους, απόκτηση εμπειρίας διαφορετικών πολιτισμών, διεύρυνση των οριζόντων. Ωστόσο, για να απολαύσετε τον χρόνο που ξοδεύετε σε μία ξένη χώρα, είναι σημαντικό να είστε σε θέση να επικοινωνείτε με άλλους. Ενδεχομένως να μην μιλούν όλοι αγγλικά, οπότε πριν ταξιδέψετε στη χώρα υποδοχής βεβαιωθείτε ότι έχετε κάποιο βαθμό εξοικείωσης /βασικής γνώσης της γλώσσας που ομιλείται εκεί. Για να το κάνετε αυτό, πάρτε ένα μίνι γλωσσάριο της γλώσσας, επισκεφτείτε ιστοσελίδες αυτομάθησης γλωσσών, αναπτύξτε κοινωνικές σχέσεις με τους ντόπιους ή/και ρωτήστε το πανεπιστήμιο υποδοχής εάν παρέχονται σύντομα και εντατικά μαθήματα γλωσσών.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Ένας Βρετανός φοιτητής πήγε στην καφετέρια ενός ελληνικού πανεπιστημίου για να παραγγείλει μεσημεριανό γεύμα. Ωστόσο, υπήρχε πολύς θόρυβος, και έτσι ο υπάλληλος στο ταμείο κάποια στιγμή του απάντησε λέγοντας «tee ipate;» Ο φοιτητής πίστευε ότι τον ρωτούσε αν θα ήθελε λίγο τσάι (tea) με το μεσημεριανό του και έτσι απάντησε «no thank you!» Η υπάλληλος κοίταξε τον φοιτητή παράξενα καθώς απλώς είπε «τι είπατε;» στα ελληνικά γιατί δεν τον άκουσε καλά. Ως αποτέλεσμα της εσφαλμένης επικοινωνίας, ο φοιτητής ήταν αμήχανος και ένωσε άβολα.

Αναπτύξτε μια βασική εξοικείωση με τη γλώσσα της χώρας υποδοχής. Παρέχει το πανεπιστήμιο υποδοχής σας αυτού του είδους την υπηρεσία;

Σαφείς και περιεκτικές πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή της γλώσσας θα πρέπει να είναι διαθέσιμες και εύκολα προσβάσιμες στην κεντρική ιστοσελίδα του πανεπιστημίου η οποία πρέπει να παρέχει τις ακόλουθες λεπτομέρειες:

1. Πληροφορίες για την ξένη γλώσσα και προκαταρκτική μελέτη πριν από την άφιξη στο ίδρυμα υποδοχής. Προτάσεις πολλών ιστότοπων αυτομάθησης και αυτοαξιολόγησης γλωσσικών γνώσεων.
2. Ένα μίνι δίγλωσσο γλωσσάριο που να αποτελείται από κοινές φράσεις και λέξεις για τη διευκόλυνση των πρώτων ημερών των φοιτητών στην ξένη χώρα.

3. Τα σύντομα και εντατικά μαθήματα γλωσσών θα πρέπει επίσης να προσφέρονται σε φοιτητές δια ζώσης (στην πανεπιστημιούπολη) αλλά και διαδικτυακά δωρεάν ή με μια συμβολική χρέωση.
4. Αξιοποίηση ευκαιριών εκμάθησης της γλώσσας μέσω TANDEM, σύστημα γνωριμίας ξένων φοιτητών με ντόπιους φοιτητές, είτε με προσωπικές συναντήσεις, μέσω τηλεφώνου, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης.
5. Εκμάθηση γλωσσών μέσω συμμετοχής σε λέσχες με τοπικούς φοιτητές (π.χ. λέσχη βιβλίου, ομάδα ποδοσφαίρου κ.λπ.).
6. Εκμάθηση γλωσσών μέσω παρακολούθησης πολιτιστικών εκδηλώσεων και αλληλεπίδρασης με τους ντόπιους.



Η εκμάθηση μερικών λέξεων και φράσεων στην ξένη γλώσσα μπορεί να κάνει τη ζωή σας πιο εύκολη

4.2. Υπηρεσίες υγείας

Ενώ η διαμονή στο εξωτερικό μπορεί να ακούγεται συναρπαστική, μπορεί να συμβούν ατυχήματα ή μπορεί να βρεθείτε σε δύσκολες συνθήκες κάτω από τις οποίες οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης μπορεί να σας χρειαστούν. Για να προετοιμαστείτε για τέτοιες ατυχείς περιπτώσεις, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το 112 είναι ο κοινός αριθμός έκτακτης ανάγκης για τις ευρωπαϊκές χώρες για όλες τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Είναι προσβάσιμος από σταθερά και κινητά σε όλα τα τηλεπικοινωνιακά δίκτυα και είναι δωρεάν!

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

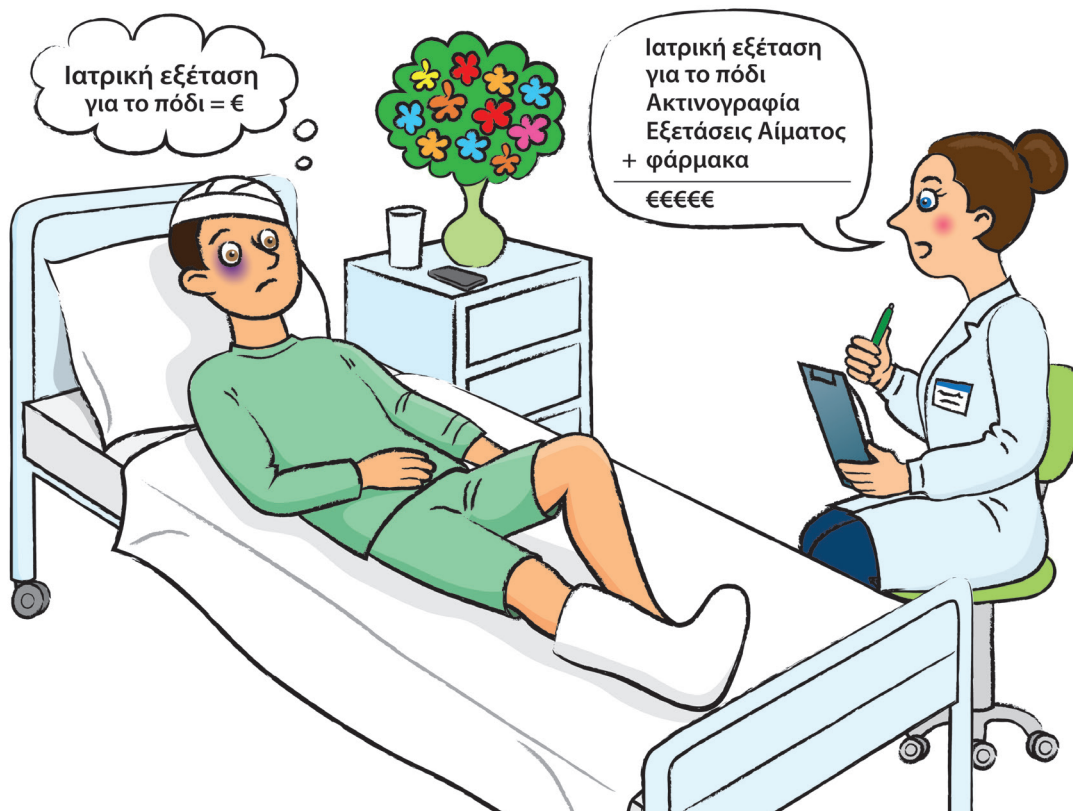
Ένας φοιτητής από τη Λετονία αποφάσισε να επισκεφθεί το νοσοκομείο καθώς ένιωθε αδιαθεσία. Ο γιατρός τον εξέτασε και πρότεινε να μείνει μερικές μέρες για να τον παρακολουθήσει, αλλά ο φοιτητής φαινόταν ανήσυχος και ήθελε να φύγει. Ωστόσο, όταν ο γιατρός τον ρώτησε γιατί, ο φοιτητής εξήγησε ότι ήταν επειδή δεν ήταν σίγουρος αν μπορούσε να πληρώσει για τα έξοδα του νοσοκομείου. Όταν ο γιατρός εξήγησε ότι η δημόσια υγειονομική περίθαλψη στην Ελλάδα είναι δωρεάν, ο φοιτητής ανακουφίστηκε αλλά και ντράπηκε.

Είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με το Τμήμα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων για να μάθετε πώς λειτουργεί το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της χώρας υποδοχής (π.χ. πού να πάτε σε περίπτωση που χρειάζεστε ιατρική βοήθεια, πώς να εγγραφείτε στο σύστημα για τις υπηρεσίες κάποιου γιατρού). Να θυμάστε να είστε προσεκτικοί με την υγεία και το πορτοφόλι σας - ελέγξτε την ασφάλιση υγείας σας και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι καλύπτει.

Είναι πολύ σημαντικό οι πληροφορίες αυτές να είναι άμεσα διαθέσιμες στους φοιτητές στον ιστότοπο του πανεπιστημίου υποδοχής σε μία ενότητα αφιερωμένη στις υπηρεσίες υγείας. Αυτή η ενότητα πρέπει να περιέχει τις ακόλουθες πληροφορίες:

1. Βασικές λεπτομέρειες σχετικά με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της χώρας του πανεπιστημίου υποδοχής έτσι ώστε οι φοιτητές να μπορούν να εξοικειωθούν με τον τρόπο λειτουργίας του συστήματος.
2. Πληροφορίες σχετικά με την έρευση κάποιου γενικού ιατρού, επισκέψεις σε κλινικές υγείας και ραντεβού, αγορές φαρμάκων και συνταγές.
3. Πληροφορίες και ένας σύντομος οδηγός που να επεξηγεί βήμα βήμα τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ποιον να καλέσετε, πού να πάτε.
4. Αριθμοί έκτακτης ανάγκης στη χώρα υποδοχής (π.χ. πυροσβεστική, ασθενοφόρο, αστυνομία).

5. Ασφάλιση υγείας - εάν παρέχεται από το πανεπιστήμιο, πληροφορίες σχετικά με το τι καλύπτει. Στην περίπτωση που δεν παρέχεται, μια λίστα διαθέσιμη στον ιστότοπο του πανεπιστημίου υποδοχής με εταιρείες ασφάλισης υγείας και ορισμένα από τα πακέτα που προσφέρουν (μαζί με την τιμή και την κάλυψη).
6. Μια προειδοποίηση προς τους φοιτητές να αποφεύγουν τα διαδικτυακά φαρμακεία που είναι μη εγγεγραμμένα με τον σύλλογο φαρμακοποιών και να είναι ενήμεροι για τους κινδύνους που αποφέρει η αγορά φαρμάκων από το διαδίκτυο.



Ενημέρωσε το γιατρό σου για την ασφάλειά σου και την κάλυψη που σου παρέχει

4.3. Πλατφόρμες Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Πολλά πανεπιστήμια έχουν διαδικτυακή παρουσία. Επισκεφτείτε τον ιστότοπο του πανεπιστημίου και μάθετε για το ίδρυμα που σας ενδιαφέρει. Κάντε μια εικονική περιήγηση εάν προσφέρεται, εξερευνήστε τις σχολές και τα τμήματα, επισκεφτείτε ηλεκτρονικά την πανεπιστημιούπολη και τις εγκαταστάσεις της. Επίσης, πολλά ιδρύματα έχουν πλέον τη δική τους σελίδα στα μέσα κοινωνικών δικτύων (π.χ. Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, κ.λπ.).

Συνδεθείτε στο διαδίκτυο και βρείτε πληροφορίες σχετικά με το πανεπιστήμιο που πρόκειται να επισκεπτείτε. Ανακαλύψτε τις λέσχες και τις κοινότητές του, τις επερχόμενες και προηγούμενες εκδηλώσεις, διαβάστε σχετικές ειδήσεις για το πανεπιστήμιο, ακόμη και σχόλια άλλων φοιτητές για το πανεπιστήμιο. Οι πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων σας δίνουν την ευκαιρία να ρίξετε μια ματιά στο τι συμβαίνει στο πανεπιστήμιο πριν πάτε εκεί, σας βοηθούν να γίνετε μέλος μιας συγκεκριμένης κοινότητας και να κάνετε φίλους!

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Λίγο πριν από την περίοδο των εξετάσεων, ένας λέκτορας δημοσίευσε μια ανακοίνωση στην εκπαιδευτική πλατφόρμα του πανεπιστημίου ότι θα πραγματοποιηθούν επαναληπτικά μαθήματα. Ένας φοιτητής από την Ιταλία δεν ήταν εξοικειωμένος με την πλατφόρμα και τις λειτουργίες της. Δεν γνώριζε ότι οι καθηγητές μπορούν να αφήσουν μηνύματα για τους φοιτητές στον ιστότοπο, οπότε δεν ενημερώθηκε και δεν παρευρέθηκε στα επαναληπτικά μαθήματα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μην τα πάει καλά στις εξετάσεις του.

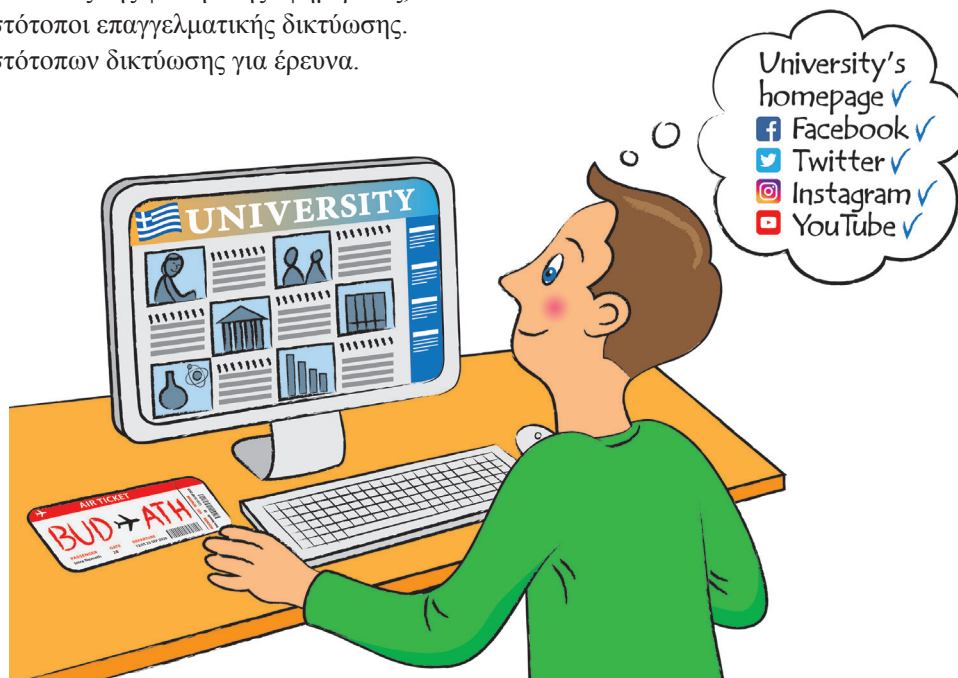
Για να βρείτε πληροφορίες σχετικά με την εκπαιδευτική πλατφόρμα του πανεπιστημίου και τις λειτουργίες της (π.χ. χρονοδιαγράμματα, θεματικές ενότητες και βαθμοί, επικοινωνία με διδακτικό προσωπικό κ.λπ.) επικοινωνήστε με τον συντονιστή του προγράμματος του πανεπιστημίου υποδοχής.

Εάν ενδιαφέρεστε να εργαστείτε στη χώρα υποδοχής, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γραφείο Διασύνδεσης και Σταδιοδρομίας.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς και οι λειτουργίες τους είναι σημαντικά για τη ζωή των φοιτητών στο πανεπιστήμιο. Εκτός από την δυνατότητα να βοηθούν στη συλλογή πληροφοριών και να επιτρέπουν την κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ φοιτητών, ενεργούν επίσης ως δίαυλοι επικοινωνίας μεταξύ των φοιτητών και των καθηγητών. Για τον σκοπό αυτό, είναι σημαντικό να παρέχουν στους φοιτητές:

1. Βασικές πληροφορίες για την εκπαιδευτική πλατφόρμα του πανεπιστημίου και τις λειτουργίες της: για παράδειγμα, πώς να εγγραφείτε, να συνδεθείτε, να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το χρονοδιάγραμμα, τα μαθήματα, τις εξετάσεις και άλλες σημαντικές προθεσμίες, πληροφορίες σχετικά με ενότητες και βαθμολογία, πώς να επικοινωνείτε με καθηγητές και άλλους φοιτητές, αναζήτηση και εύρεση υλικού ανάγνωσης, προηγούμενων εξετάσεων κ.λπ.

2. Πληροφορίες σχετικά με άλλες πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης του πανεπιστημίου (π.χ. σελίδα Facebook του Πανεπιστημίου) που μπορούν να επισκεφτούν οι φοιτητές και να μάθουν για τις πολιτιστικές εκδηλώσεις, τα νέα του πανεπιστημίου και της φοιτητικής κοινότητας, σημαντικές ανακοινώσεις σχετικά με το ίδρυμα κ.λπ.
3. Άλλοι ιστότοποι που χρησιμοποιούνται συχνά και σχετίζονται με το πανεπιστήμιο υποδοχής:
 - a. Φοιτητικές λέσχες ή/και διαδικτυακές κοινότητες (π.χ. ποίησης) όπου μπορούν να συμμετέχουν φοιτητές με παρόμοια ενδιαφέροντα.
 - b. Ιστότοποι που προωθούν την εκμάθηση γλωσσών TANDEM
 - c. Ιστότοποι σχετικοί με την καθοδήγηση των μαθητών από καθηγητές συμβούλους.
 - d. Ιστότοποι με ιστορίες και προηγούμενες εμπειρίες εισερχόμενων/εξερχόμενων φοιτητών.
 - e. Ιστότοπος της φοιτητικής εφημερίδας, εάν διατίθεται στο διαδίκτυο.
 - f. Ιστότοποι επαγγελματικής δικτύωσης.
 - g. Ιστότοπων δικτύωσης για έρευνα.



*Η χρήση διάφορων πλατφόρμων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αποδειχτεί πολύ χρήσιμη.
Μην παραλείψετε να ρωτήσετε μέσω ποιας θα πάρετε τις επίσημες πληροφορίες.
Σιγουρευτείτε για τον τρόπο με τον οποίο πώς θα λαμβάνετε τις επίσημες πληροφορίες.*

4.4. Οικονομικά ζητήματα

Είτε σας στηρίζουν οι γονείς σας οικονομικά είτε είστε αυτοχρηματοδοτούμενοι, τα οικονομικά θέματα είναι κάτι που πιθανότατα να σας απασχολήσουν πριν πάτε για σπουδές στο εξωτερικό. Είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε για να μην κάνετε λάθη όταν φτάσετε σε μία ξένη χώρα. Ελέγξτε το κόστος ζωής και τη μεταφορά και τις τιμές των τροφίμων, για παράδειγμα πόσα κουτάκια μπίρας μπορείτε να αγοράσετε με 5 ευρώ, Είναι αρκετά 8 ευρώ για ένα σάντουιτς και έναν καφέ; Επίσης, μάθετε για τις καθημερινές υπηρεσίες (π.χ. πόσο κάνει ένα κούρεμα; Ένα μανικιούρ και πεντικιούρ; και για την ψυχαγωγία (πόσο κοστίζει το εισιτήριο για τον κινηματογράφο;) Για να αποφύγετε τις εκπλήξεις, επικοινωνήστε με το Τμήμα Δημοσίων και Διεθνών Σχέσεων για να λάβετε μια εκτίμηση του κόστους πριν ταξιδέψετε στην ξένη χώρα.

Λάβετε υπόψη ότι ορισμένα καταστήματα ενδέχεται να μην δέχονται πληρωμές με πιστωτική κάρτα κάτω από ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό, επομένως είναι συνετό να έχετε πάντα κάποια μετρητά μαζί σας. Εξοικονομήστε χρήματα και μην ξεχάσετε να εκμεταλλευτείτε τη φοιτητική σας κάρτα και τις εκπτώσεις που προσφέρει!

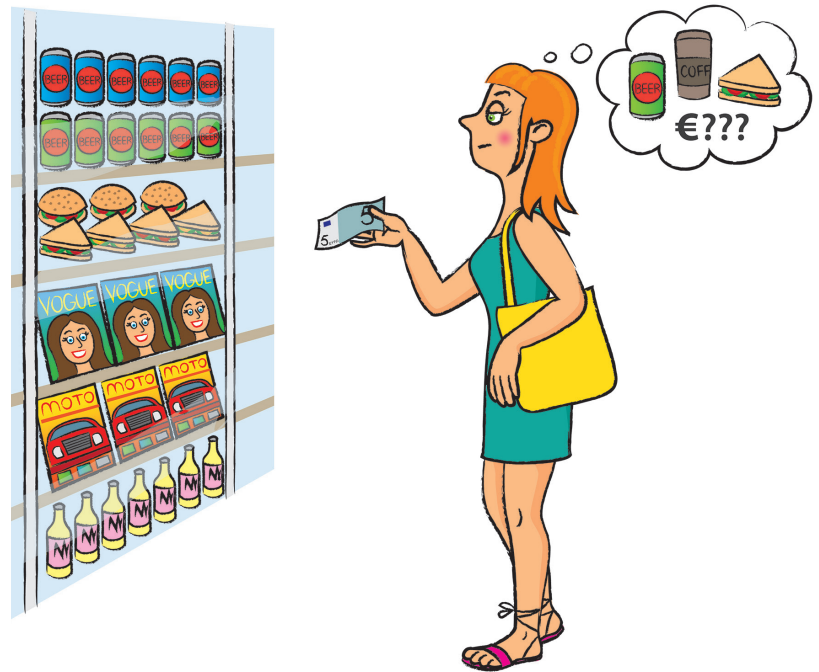
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Ένας Ισπανός και ένας Γερμανός φοιτητής αποφάσισαν να πάνε σινεμά. Όταν έφτασαν στο κισέ εισιτηρίων, η υπάλληλος εκεί τους ενημέρωσε ότι οι φοιτητές έχουν έκπτωση 20%. Ωστόσο, ο Γερμανός φοιτητής δεν είχε μαζί του τη φοιτητική του κάρτα. Προσπάθησε να εξηγήσει στην υπάλληλο ότι είναι φοιτητής, αλλά δεν μπορούσε να το αποδείξει χωρίς την κάρτα του. Παρά τις δικές του προσπάθειες και του φίλου του, η υπάλληλος δεν πείστηκε και αναγκάστηκαν να πληρώσουν το πλήρες ποσό του εισιτηρίου. Ο φοιτητής πικράθηκε, αλλά δυστυχώς δεν μπορούσε να κάνει τίποτα.

Πολλά μέρη προσφέρουν έκπτωση σε φοιτητές. Ωστόσο, αυτές οι εκπτώσεις είναι διαθέσιμες μόνο με μια την επίδειξη έγκυρης φοιτητικής ταυτότητας. Μην προσβληθείτε εάν κάποιος επιμένει να δει τη φοιτητική σας ταυτότητα. Δεν είναι θέμα εμπιστοσύνης, αλλά κοινή πρακτική!

Τα οικονομικά θέματα είναι ένα από τα ζητήματα που απασχολούν τους φοιτητές αρκετά συχνά, καθώς η πλειοψηφία αυτών είναι συνήθως οικονομικά εξαρτώμενοι από τους γονείς τους, ενώ άλλοι έχουν πάρει φοιτητικό δάνειο. Για αυτόν τον λόγο, έχει μεγάλη σημασία η παροχή πληροφοριών στους φοιτητές σε μια προσπάθεια να προετοιμαστούν κατάλληλα πριν φτάσουν στη χώρα υποδοχής. Οι ακόλουθες πληροφορίες θα μπορούσαν να αναφέρονται στον ιστότοπο του πανεπιστημίου υποδοχής:

1. Κόστος διαβίωσης, για παράδειγμα έξοδα διαμονής ή ενοίκιο και προκαταβολές (εάν δεν μπορούν να μείνουν στην πανεπιστημιούπολη και χρειαστεί να νοικιάσουν κάπου αλλού), λογαριασμοί (π.χ. ηλεκτρικό ρεύμα, νερό, ίντερνετ και ενδεικτικές τιμές), κόστος κινητού τηλεφώνου (λογαριασμοί, φοιτητικά πακέτα που προσφέρονται από διαφορετικές εταιρείες).
2. Τιμές φαγητού και διαφορές τιμών μεταξύ σούπερ μάρκετ και ανεξάρτητων τοπικών καταστημάτων (οπωροπωλεία, κρεοπωλεία, αρτοποιεία κ.λπ.). Θα μπορούσαν επίσης να δοθούν πληροφορίες για τα τρόφιμα και τις τιμές μικρών καταστημάτων που πωλούν διεθνή εμπορεύματα.
3. Ο τρόπος πληρωμής είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό ζήτημα. Μερικά καταστήματα ενδέχεται να μην δέχονται πληρωμές με πιστωτική κάρτα κάτω από ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό.
4. Επίσης, οι φοιτητές θα πρέπει να ενημερωθούν προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν για πιθανές απάτες π.χ. στις αγορές μέσω τηλεφώνου να είναι προσεκτικοί και να μην δίνουν ποτέ τα στοιχεία της κάρτας τους, αλλά αντίθετα να προτιμούν ασφαλέστερες επιλογές όπως πληρωμή με μετρητά ή πιστωτική κάρτα.
5. Οι φοιτητές θα πρέπει επίσης να ενημερώνονται για τις καθημερινές τιμές, όπως τιμές για το κομμωτήριο, την αισθητικό και πιθανές φοιτητικές εκπτώσεις που μπορεί να δικαιούνται. Ομοίως, είναι σημαντικό να γνωρίζουν το κόστος ψυχαγωγίας όπως π.χ. εισιτήρια κινηματογράφου, επισκέψεις σε μουσείο οι οποίες θα μπορούσαν να αναφερθούν εν συντομία στον ιστότοπο.



Μάθετε σε τι και πώς μπορείτε να ανταπεξέλθετε οικονομικά στο εξωτερικό. Οι τιμές τροφίμων μπορεί να διαφέρουν στα σούπερ μάρκετ, σε ανεξάρτητα τοπικά καταστήματα καθώς επίσης και σε αυτόματους πώλητες.

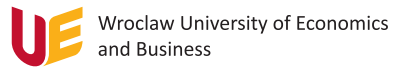
6. Άλλη σημαντική δαπάνη για τους φοιτητές θα μπορούσε να είναι το κόστος μεταφοράς, για παράδειγμα τα εισιτήρια λεωφορείων, τρένων, μετρό, ναύλοι ταξί, φοιτητικά πάσο. Χρήσιμες θα ήταν πληροφορίες για την έκδοσή των φοιτητικών πάσο καθώς και άλλες εκπτώσεις τις οποίες μπορεί να δικαιούνται.
7. Οργανισμοί παροχής υποτροφιών, επιχορηγήσεις και φοιτητικά δάνεια, διαδικασία υποβολής αιτήσεων, κριτήρια επιλεξιμότητας κ.λπ.
8. Δίδακτρα για το πανεπιστήμιο, πρόγραμμα πληρωμών, τρόποι πληρωμής κ.λπ.
9. Τράπεζες, πληροφορίες για το άνοιγμα και τη διαδικασία τραπεζικού λογαριασμού, έγγραφα που απαιτούνται, τύποι τραπεζικών λογαριασμών κ.λπ.
10. Εργασία για φοιτητές, άδεια εργασίας εάν απαιτείται, διαδικασία αίτησης, κόστος, εθνικός αριθμός ασφάλισης (ΑΜΚΑ), κ.λπ.

Επίλογος

Η διαμονή σας στο εξωτερικό μπορεί να σας προσφέρει συναρπαστικές στιγμές. Αλλά μπορεί επίσης να είναι μια δύσκολη εμπειρία. Αυτό το εγχειρίδιο συντάχθηκε σε μια προσπάθεια να βοηθήσει εσάς και άλλους μελλοντικούς φοιτητές που πηγαίνουν στο εξωτερικό για σπουδές. Ως εκ τούτου, οδηγίες και συμβουλές όπως «Προετοιμασία πριν το ταξίδι» και «Ενταξη σε ένα νέο περιβάλλον», μεταξύ άλλων, έχουν συμπεριληφθεί σε αυτές τις σελίδες. Παραδείγματα πολιτιστικών διαφορών απεικονίζονται σε όλο το εγχειρίδιο με τη μορφή αστείων κόμιξ για να σας προετοιμάσουν για καταστάσεις που μπορεί να συναντήσετε.

Ελπίζουμε να βρείτε χρήσιμες αυτές τις πληροφορίες. Παρόλο που ενδέχεται να μην ακολουθήσετε αυτό το εγχειρίδιο κατά γράμμα, σας προτείνουμε να το χρησιμοποιήσετε ως αφετηρία για το ταξίδι σας. Ο σκοπός αυτού του εγχειριδίου δεν είναι να σας εμποδίσει να επιλέξετε να σπουδάσετε στο εξωτερικό. Ακριβώς το αντίθετο, στοχεύει να σας εξοπλίσει με πληροφορίες για να απολαύσετε πλήρως και να εξερευνήσετε αυτήν τη μοναδική εμπειρία!

Σας ευχόμαστε μια υπέροχη εμπειρία στο εξωτερικό!



Wrocław University of Economics and Business

ul. Komandorska 118/120, 53-345 Wrocław
www.ue.wroc.pl

Authors of the study: Project Team
Author of drawings: Hanna Parylak-Skawińska

Publication co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

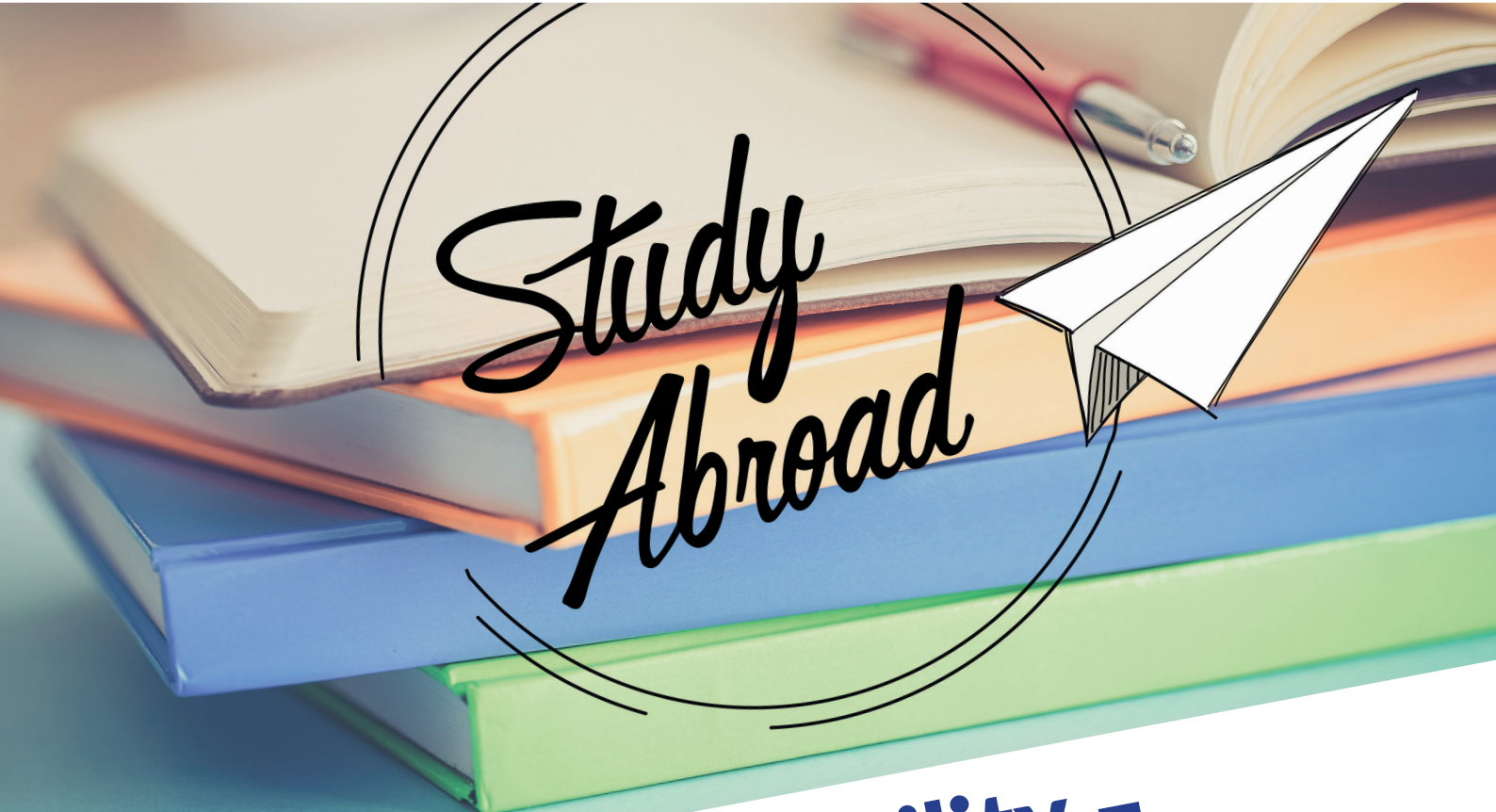
The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

THIS PUBLICATION IS DISTRIBUTED FREE OF CHARGE

© Copyright Wrocław University of Economics and Business,
Wrocław 2020



Publishing House of Wrocław University
of Economics and Business



Study
Abroad

**International mobility -
opportunity and problem**
Proper preparation for studying at a foreign university