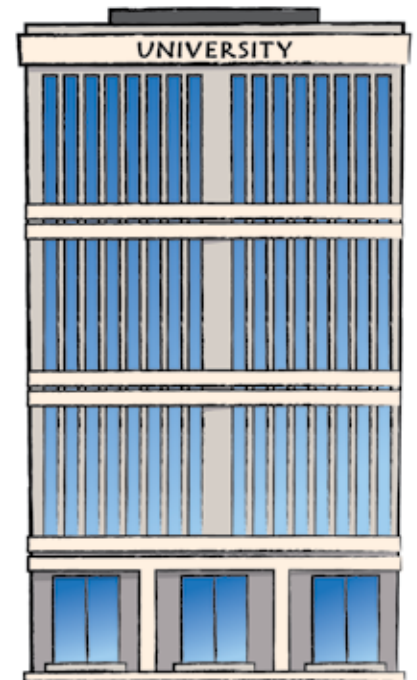
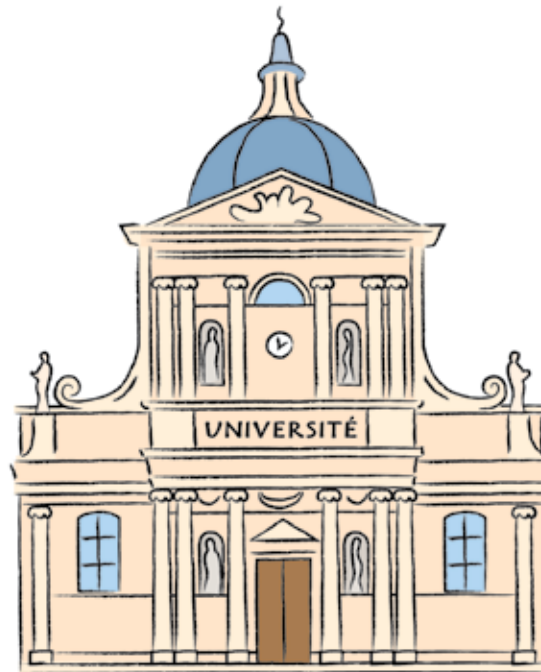


Nemzetközi mobilitás – lehetőségek és problémák  
Felkészülés a külföldi tanulmányokra

# Kézikönyv hallgatóknak

## Mit kell tudnom, mielőtt külföldre megyek tanulni?



## Kézikönyv hallgatóknak

### Mit kell tudnom, mielőtt külföldre megyek tanulni?

Ezt a kiadványt azoknak a hallgatóknak készítettük, akik külföldi tanulmányokat terveznek folytatni, mert segíteni szeretnénk az idegen környezetbe való beilleszkedésüket. Hasznos információkat gyűjtöttünk a külföldi útra való felkészüléshez. A kézikönyv összeállítását kiterjedt kvalitatív (mélyinterjúk az egyetemek oktatóival és adminisztratív munkatársaival) és kvantitatív (online kérdőíves) elsődleges kutatás előzte meg, amelyeket lengyel, magyar, görög és ukrán egyetemeken végeztünk, valamint másodlagos kutatásunk forrásaként európai egyetemek jó gyakorlatait tekintettük át. A kutatási eredményekre alapozva arra törekedtünk, hogy mindenre kiterjedő, de egyszerű kézikönyvet készítsünk, amelyet a nemzetközi hallgatók is használhatnak. Összegyűjtöttük a legfontosabb információkat, és igyekeztünk kedves grafikákkal még szemléletesebbé tenni azokat.

*Reméljük, hogy a kézikönyv érdekes és hasznos olvasmány lesz a számodra!*

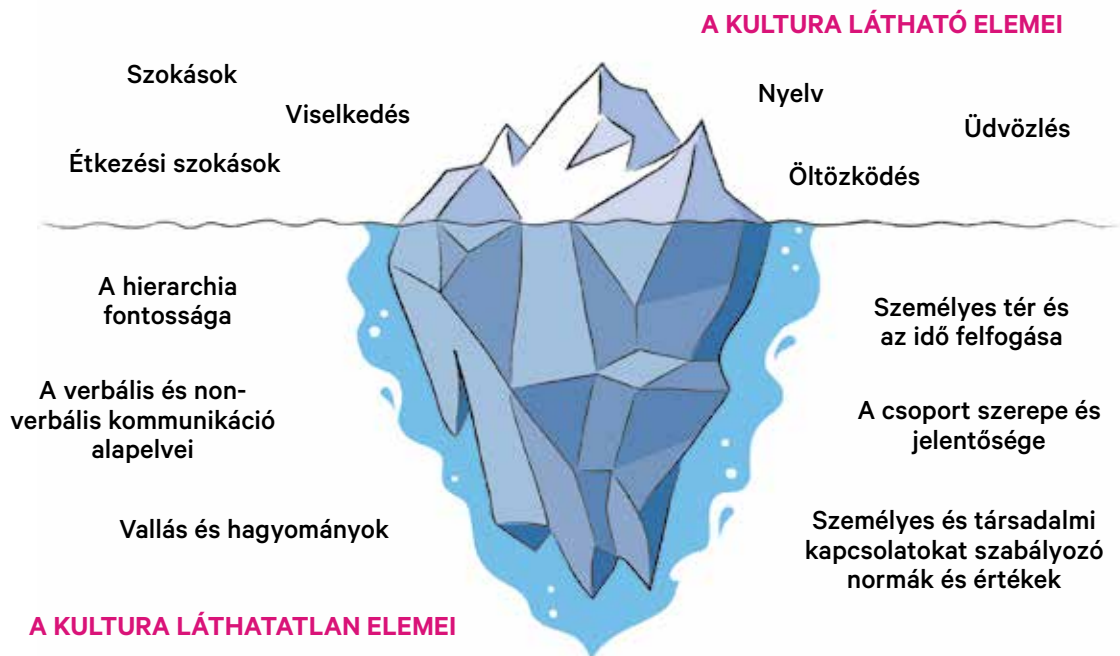
# Tartalomjegyzék

|  |           |
|--|-----------|
| Kézikönyv hallgatóknak .....   | 3         |
| Mit kell tudnom, mielőtt külföldre megyek tanulni? .....   | 5         |
| <b>1. Készülj fel otthon! .....</b>  | <b>8</b>  |
| 1.1. Az egyetemi környezet .....   | 8         |
| 1.2. Hallgatói vélemények .....  | 11        |
| 1.3. Formaságok .....  | 14        |
| 1.4. Mi kerüljön a bőröndbe? .....   | 18        |
| 1.5. Egészségügyi előkészületek .....  | 20        |
| <b>2. Beilleszkedés az új környezetbe .....</b>  | <b>22</b> |
| 2.1. Megbarátkozni az új környezettel .....  | 22        |
| 2.2. Esemény naptár .....  | 24        |
| 2.3. Hallgatói szolgáltatások folyamata .....  | 26        |
| 2.4. Biztonsági és vészhelyzeti protokoll .....  | 27        |
| 2.5. A program szabályai .....   | 28        |
| <b>3. A mindennapi élet .....</b>  | <b>29</b> |
| 3.1. Személyes tér .....   | 29        |
| 3.2. Az idő fogalma .....  | 31        |
| 3.3. Törődj magaddal és a környezeteddel! .....  | 33        |
| 3.4. Megjelenés .....  | 35        |
| 3.5. Étkezési szokások .....   | 38        |
| 3.6. Vallásgyakorlás .....   | 40        |
| 3.7. Társadalmi nyitottság, a sokféleség megközelítése: több generáció,<br>fogyatékoság, szexuális orientáció, nacionalizmus ..... | 42        |
| <b>4. Általános tanácsok .....</b>   | <b>45</b> |
| 4.1. Nyelvi adaptáció .....  | 45        |
| 4.2. Egészségügyi szolgáltatások .....   | 47        |
| 4.3. Közösségi média felületek .....   | 49        |
| 4.4. Pénzügyi kérdések .....   | 51        |
| <b>Zárógondolatok .....</b>  | <b>53</b> |

## Mit kell tudnom, mielőtt külföldre megyek tanulni?

Készülj fel arra, hogy külföldre nem csak tanulni, hanem egy új kultúrát és országot felfedezni is mész! Ez a kis könyvecske segít felkészülni indulás előtt, így több időt tölthetsz más, számodra fontosabb dolgokkal az idegen országba való megérkezésed után. Ez a kézikönyv nem a megfelelő egyetem kiválasztásában segít, hanem fontos információkat nyújt arról, hogyan készülj fel az utazásra, miután eldöntötted, hol szeretnél tanulni. A külföldi tanulmányok során sok új dologra lesz lehetőséged: megismerhetsz egy másik országot, másfajta oktatási rendszert, új gondolkodásmódot sajátíthatsz el, más értékrenddel találkozol, és megtanulsz más módon kommunikálni és viselkedni.

Miután megérkezel az adott országba, külföldi hallgatóként új környezetben találsz magad, ahol – legalábbis egy ideig – egy számodra ismeretlen tanuló közösség tagjává kell válnod, amely eltérhet az eddig ismerttől. Jó közérzeted, problémamentes napjaid és az egyetemi közösség befogadó készsége bizonyos mértékben az új, ismeretlen dolgok iránti nyitott, rugalmas, toleráns és tisztelettudó hozzáállásodtól függ. Szintén fontos az utazásra való alapos felkészülés és az adott ország kultúrájával kapcsolatos ismeretek megszerzése. Mindazonáltal szem előtt kell tartani, hogy a kultúra többdimenziós és sokrétű jelenség. Nem könnyű néhány egyszerű szóval elmagyarázni sem a lényegét, sem a hatásait, sem azokat a jelenségeket, amiket mindenképpen észben kell tartani, mielőtt külföldi tanulmányokra indulsz. Ebben az esetben hasznos lehet olyan modellek tanulmányozása, amelyek egyszerűsítve mutatják be a kultúra lényegét, látható és láthatatlan elemeit és megkönnyítik a kommunikációt. A leghíresebb a jéghegy-modell (lásd 1. ábra).



Ábra: A kultúra jéghegy modellje

Source: Forrás: saját szerkesztés

Ez a modell azt mutatja meg, hogy a kultúra látható elemei a felszín felett vannak, azaz mindenki számára érzékelhetőek, de ez a kisebb része a kultúrának. Például könnyen észreveszed azt, hogy emberek számodra szokatlan ruhákat viselnek, és más módon köszönnek és búcsúznak el. Érzékelhető, hogy a tanárral beszélő hallgatók túl közel állnak vagy éppen túl nagy távolságot tartanak, a mi megítélésünk szerint. Megfigyelheted azt is, hogy az órák és a vizsgák időben kezdődnek és fejeződnek-e be, és az oktatók milyen módon tanítanak.

Ha azonban nem tudsz semmit annak az országnak a kultúrájáról, ahol tanulni fogsz, és nem készülsz fel az ismeretlenre, mindazokra a jelenségekre, amikkel várhatóan találkozni fogsz, akkor a saját értékrended szerint ítéled meg a helyi szokásokat és ez nem biztos, hogy jó. A sajátodtól eltérő kultúra normái, értékei és szabályai sajnos számodra láthatatlanok



*Készíts listát a teendőkről és folyamatosan figyeld, hogy hol tartasz a felkészülésben*

és ismeretlenek maradnak, akár csak a jéghegy alámerült része. Saját „kulturális szűrődét” használod mindenre, amit láatsz és hallasz. Mivel nem ott születtél, nem fogod érteni a helyiek gondolkodásmódját, és az általuk követett alapelveket. Soha nem fogod igazán érteni őket, és hiába várod, hogy ők megértsenek téged. De igazából azt is nehéz megfogalmazni, hogy miben vagyunk mások és miben hasonlítunk.

A külföldön folytatott tanulmányok sok lehetőséget kínálnak arra, hogy jobban megismerd a helyi kultúrát és csak rajtad múlik, hogy csak a „jéghegy csúcsát” látod, vagy kíváncsi vagy, hogy néz ki az egész jéghegy. És ne felejtse el azt sem, hogy amikor egy másik országba mész, mindig a saját kultúrád követe is vagy. A kézikönyv világoskékkel színezett részében jó tanácsokat, fontos megállapításokat és vicces történeteket olvashatsz a külföldi tanulmányokkal kapcsolatban.

# 1. Készülj fel otthon!

## 1.1. Az egyetemi környezet

Legyünk őszinték, az egyetemi tanulmányok nagyon fontosak, de az élet nem csak erről szól. Amikor úgy döntesz, hogy külföldre mész tanulni, azt is vállalod, hogy egy más kultúrájú környezetbe költözöl. Gondosan gyűjts össze minden elérhető információt a kiválasztott egyetemről és a környékről. Ez lesz az a környezet, amelyben az elkövetkezendő néhány évben az életedet éled majd. Befolyásolja a hangulatodat és ezáltal az iskolai teljesítményedet is. Hatékonyabb leszel, ha a környezet inspirál, ezért a felkészülési időszakban fordíts gondot arra, hogy megtudj néhány fontos dolgot az egyetem környezetével kapcsolatban, például:

### A FOGADÓ ORSZÁG RÖVID TÖRTÉNETE

Hasznos, ha tudsz egy keveset annak az országnak a történelméről, ahova érkezel. Jó tudni, hogy hogyan alakította a történelem a helyieket. Könnyebb elfogadni egy nép szokásait, ha tudod, hogy az emberek a történelem során milyen kihívásokkal szembesültek, és mire büszkék. Érdeemes utána nézni, hogy milyen a múltbéli kapcsolat a környező országokkal. Ez sok szempontból hasznos információ lehet.

### FÖLDRAJZI ELHELYEZKEDÉS

Tudd meg, hogy milyen az ország földrajzi környezete. Íme, néhány példa:

- Az országon belül mely településen található az egyetem? Milyenek a környező települések?
- Vannak-e téli sportokra alkalmas hegyek?
- Van-e túrázásra, természetjárásra alkalmas vidék?
- Van-e fürdésre alkalmas tenger, tó, folyó, tudsz-e part közelében pihenni?
- Melyek a környező terület jellemzői? Van-e zöldfelület vagy park a közelben, vagy inkább forgalmas nagyvárosi környezetben szeretnél lenni?
- Van-e bármilyen turisztikai látványosság?



*Készíts listát a tennivalókról és a látnivalókról még otthon! Bizonyára számos új dolog kerül még a listádra a megérkezés után, de egy előzetes tervet érdemes még otthon elkészíteni.*

## DEMOGRÁFIA

- Mekkora a fogadó város népsűrűsége? Készülj fel alaposan a fogadó városod jellemzőit és a környezetet illetően, hogy ne érjen meglepetés!

*Az indiai diák nehezen találja helyét a kisvárosi környezetben. Túl nagy a tér. Úgy érzi, hogy az utcák üresek, kényelmetlenül érzi magát, és panaszkodik a mentornak:*

- *Nem értem, pedig én is egy kisvárosból származom.*
- *Hány lakója van annak a kisvárosnak?*
- *Csak 30 millió.*

## KÖRNYEZET

- Mennyi zöldfelület van a fogadó egyetem és város környezetében? Vannak parkok?
- Van-e ipari környezet? Gondolj arra, hogy munkára is szükséged lehet az egyetemi tanulmányaid mellett. Jó időben megtudni, milyen lehetőségek lehetnek a környéken.
- Lesz arra időd, hogy tanulás közben munkát vállalj? Lehetséges, hogy ipari környezetben gyakorlatorientáltabb a képzés és az egyetemnek jobb vállalati kapcsolatai vannak.

## SZOLGÁLTATÁSOK

- Milyen elérhető szolgáltatások kínálóznak a városban, és melyek vannak az egyetem közvetlen közelében?
- Milyen szórakozási lehetőségek vannak, például múzeumok, színház, mozi, koncertterem és kulturális programok?
- Hová menj enni? Étterembe vagy kávézóba járnak a diákok? Milyenek az étkezési szokások?

*Angliában az emberek szívesen fogyasztanak ebédre szendvicseket, mert az gyors. Este esznek meleg vacsorát. Délben a parkok zsúfoltak, mert mindenki ott eszi a szendvicset és ott kávéznak. Magyarországon azonban az ebéd a fő étkezés, mindenki szeret meleg ételt enni. Az éttermek menüt és frissen grillezett ételt kínálnak. A külföldi hallgatók számára meglepő lehet, hogy viszonylag kevés szendvicsbár közül lehet választani, mert inkább csak éttermeket találnak.*

## HELYI KÖZLEKEDÉS

- Még otthon nézz utána, hogyan lehet eljutni a repülőtérrel az egyetemre. Ellenőrizd az egyetem weboldalát, hogy van-e reptéri transzfer szolgáltatás.



- Milyen elérhető alkalmazások (térképek, navigátorok) segítenek a tájékozódásban? Ha lehetséges, indulás előtt töltsd le az alkalmazást!
- Milyen a tömegközlekedési hálózat (vonat, autóbusz-hálózat és helyi közlekedés)? Az utazás szórakoztató, de előfordulhat, hogy több órát kell töltened a tömegközlekedéssel. Még otthon nézz utána a részleteknek!
- Nézd meg, hogy van-e taxiállomás a környéken! Tudd meg, hogy illik-e borralót adni a taxisnak!
- Milyen lehetőségek vannak arra, hogy utazgass a szabadidődben? Tájékozódj még otthon a közeli városokról, a vidéki kirándulási lehetőségekről, valamint a környező országokba való utazás feltételeiről.
- Van-e kerékpárút a városban vagy a környéken?

**!** *Amíg a cél a készpénzhasználat teljes visszaszorítása a tömegközlekedési eszközökön Európa szerte, addig Magyarországon nem lehet a buszkártyával fizetni. Az utasok vagy a buszvezetőtől vásárolnak jegyet készpénzért, vagy előre megvásárolt jeggyel szállnak fel a járműre. Ez minden bizonnyal meglepő az újonnan érkezők számára, és általában kényelmetlenül érzik magukat, ha nincs készpénzük.*



*Légy felkészült minden eshetőségre!*

## MUNKALEHETŐSÉG

Sok hallgató tanulmányai során szeretne munkát vállalni, hogy megkönnyítse a megélhetését. Még érkezésed előtt nézz utána a diákok számára érvényes munkavállalási szabályoknak

- Milyen engedélyre van szükség?
- Milyen feltételek mellett vállalhatnak a diákok munkát?
- Van olyan szervezet, akihez ez ügyben fordulhatsz segítségért? Van az egyetemen karrierközpont?

## TEVÉKENYSÉGEK

- Milyen sportlehetőségek vannak?
- Milyen klubokhoz csatlakozhatsz?
- Úzheted a kedvenc sportodat?
- Van olyan sportág, ami kiemelkedő színvonalú a városban?
- Van egyetemi sportcsapat?
- Milyen felszerelést érdemes vinned magaddal?

## 1.2. Hallgatói vélemények

Életre szóló élmény egy más kultúrájú országba költözni. Az első napok izgalma után azonban jön a hétköznapi rutin és egészen más szemmel látod a környezetet, mint amikor megérkeztél. Szívből ajánljuk, hogy olvasd el más nemzetközi hallgatók véleményét és tapasztalatait az online blogokon, hogy megtudd, ők hogyan vészték át azt a helyzetet, amiben éppen vagy!

## NEMZETKÖZI HALLGATÓI BLOGOK

Elutazás előtt, még otthon ajánlatos böngészni olyan blogokat, amelyet más nemzetközi hallgatók írtak. Érdemes rákeresni, hogy mik a tapasztalataik, és azok alapján mit ajánlanak. Segíthetnek, hogy hogyan tudsz a legkönnyebben alkalmazkodni az új környezethez; programokat ajánlhatnak a beilleszkedéshez; tanácsot adhatnak, hogy mi kerüljön a poggyászdobba, amelyekre új otthonodban szükséged lehet; és rámutathatnak néhány fontos dologra is, amelyekre talán magadtól nem is gondolnál.

Ne feledd, hogy a kulturális sokk a megszokott kultúrából az ismeretlen kultúrába való áttérés hatására alakul ki. Ez a hatás magában foglalja azt a szorongást, és azokat az érzéseket (például meglepetés, dezorientáció, bizonytalanság

és zavartság), amelyek akkor jelentkeznek, amikor alkalmazkodnunk kell egy más és ismeretlen kulturális vagy társadalmi környezethez. A kulturális sokk leküzdése érdekében érdemes először megértened a folyamatot:

**NÁSZUTAS FÁZIS**

– Az új helyzet izgatottá tesz, érdekesnek találsz új otthonodat.

**SZORONGÁS FÁZIS**

– hiányzik a régi otthonod, és elkezded megtapasztalni a különbségeket az új ország és a sajátod között.

**MEGISMERÉSI FÁZIS**

– kezded megérteni az okokat, amik miatt új helyzetbe kerültél, és kezdesz magabiztosabban beilleszkedni az új kultúrába.

**ALKALMAZKODÁSI FÁZIS**

– Már ismerős az ország. Felismered és elfogadod a környezetekben tapasztalható különbségeket és változásokat, és ennek eredményeként kezded jól érezni magad.

Ne feledd, hogy ez egy folyamat, és nincs valós időkeret arra vonatkozóan, hogy milyen gyorsan fogod átvészelni az egyes szakaszokat. Van, aki előre-hátra mozog a szakaszok között, és ez így van jól! Most, hogy tudod, milyen hatással lehet rád a kulturális sokk, nézzünk meg néhány tippet, hogyan lehet túljutni rajta:

## KAPCSOLATÉPÍTÉS – BARÁTKOZÁS

A magány és a honvágy elleni küzdelem legjobb módja az, ha beszélgetsz az emberekkel, és megismerkedsz az új kultúrával, amely körülvesz. Célszerű barátkozni más külföldi hallgatókkal, akik szintén ugyanazokat az élményeket élik át, amit te. Ne felejtse el, hogy nem vagy egyedül! Nincs bevált recept új barátok szerzéséhez egy új országban. Lehet, hogy kényszerítened kell magad arra, hogy kimozdulj. Próbáld ki új dolgokat, amelyeket mindig is szeretted volna kipróbálni, de féltél. Magyarországon a hallgatók általában nyitottak és kíváncsiak a különböző kultúrákra, így ez megkönnyíti az új barátságok kialakítását.

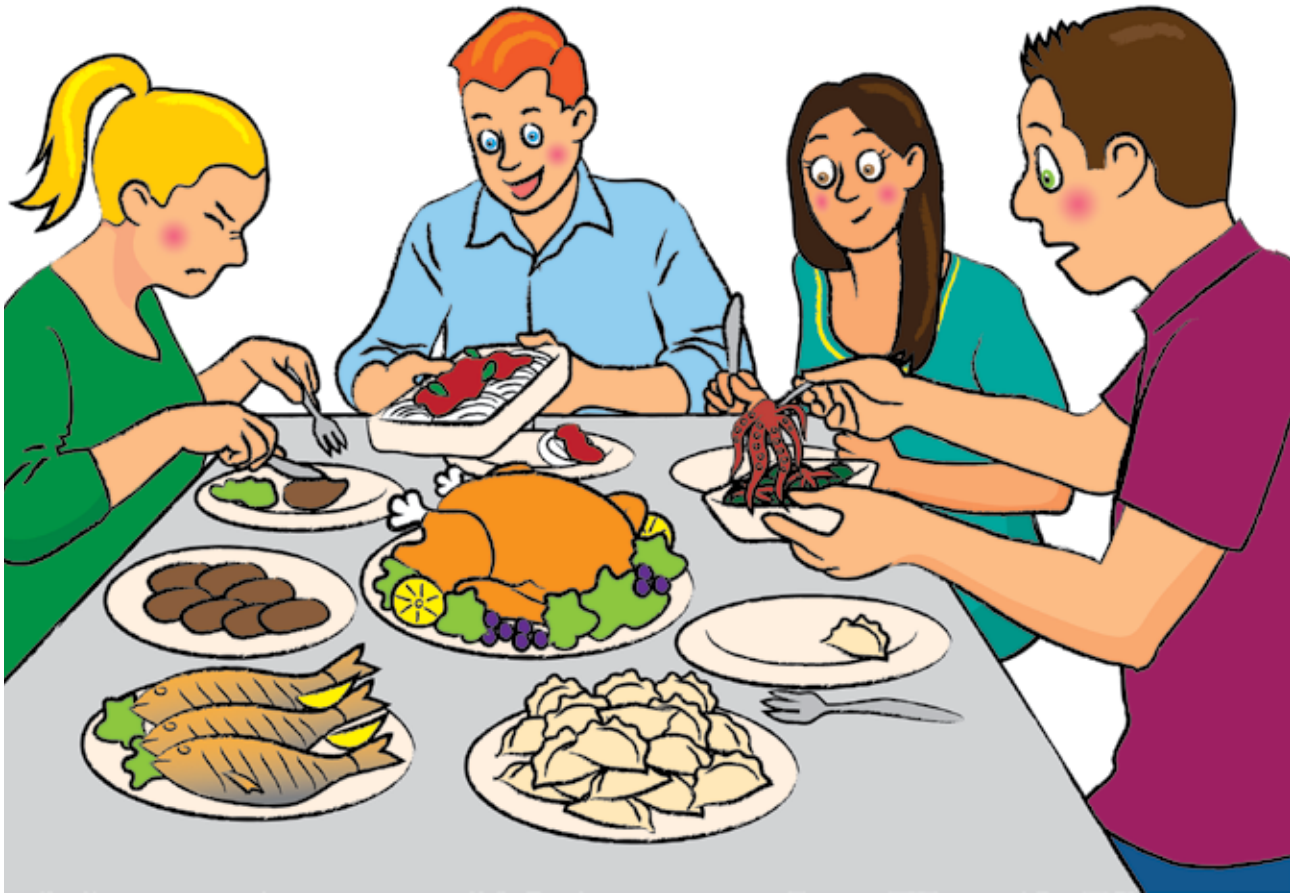
## VEGYÉL RÉSZT – NEKED VALÓ TEVÉKENYSÉGEKBEN

Szereted a sportokat és a csoportos megmozdulásokat? Vagy inkább elolvasol egy könyvet, majd egy könyvklubban beszélgetsz róla? Bármilyen érdekel, az egyetemeken rengeteg program lehetőséget kínálnak (legtöbbször ingyen!). Mozdulj ki, és próbáld ki valami újat! Legyél kezdeményező!

## ÉTKEZÉS – KULTURÁLIS KAPCSOLAT

Külföldön diáknak lenni nem azt jelenti, hogy fel kell adnod az otthoni kényelmet. Mielőtt felszállsz a gépre, győződj meg róla, hogy nálad van a kedvenc családi recept. A recept-cserés közös vacsora jó alkalom, hogy összeismerkedj a csoporttársaidal. Hívd meg új barátaidat, hozzád el ők is a saját receptjeiket! Jól szórakoztok, és te is megismerheted az

ő ételeiket is. A különböző kultúrák ételeinek megosztása kellemesebbé teszi az étkezést, és érdekes beszélgetésekre ad lehetőséget a vendégek számára. Magyarországon az emberek nyitottak az új ételek kipróbálására, nagyon ajánljuk, hogy próbáld ki az ízletes helyi konyhát!



*A külföldi egyetemen való tanulás jó alkalom a helyi kulináris különlegességek kipróbálására...*

## 1.3. Formaságok

Mentorod készen áll arra, hogy találkozzon veled, érkezéskor felveszi veled a kapcsolatot. Erősen ajánlott, hogy a félév elején érkezz meg az egyetemre azért, hogy részt vehess a tájékoztató programban és optimalizáld az órarendedet.

### A JELENTKEZÉSHEZ SZÜKSÉGES DOKUMENTUMOK:

Az űrlapok és a határidők attól függően változhatnak, hogy teljes képzésre jelentkezél vagy cserediák vagy. A teljes képzésre jelentkező hallgatók dokumentumaikat a tanulmányi irodának mutatják be, míg a csereprogramra jelentkezők a nemzetközi irodának. Melyek azok a dokumentumok, amelyeket mindenképpen magaddal kell vinned a beiratkozáshoz? A továbbiakban nyomon követheted, hogy mire lesz feltétlenül szükséged:

- **TANULMÁNYI TÁJÉKOZTATÓ**

Őszi és tavaszi félév (oktatás a tanév folyamán).

- **ELLENŐRIZD AZ ÖSSZES UTAZÁSI OKMÁNYT**

Magától értetődik, hogy idegen országba való belépéshez és a hazatéréshez érvényes útlevele lesz szükséged.


- **VÍZUM/TARTÓZKODÁSI ENGEDÉLY**

Sok országba tanulmányi vízum szükséges. Ha a célországba szükséges a vízum, akkor mindenképpen igényeld az engedélyt jóval a várható indulásod előtt. Ellenőrizd, hogy a vízum érvényes-e a külföldi tanulmányaid teljes időtartamára.

*Az Európai Unióból érkező hallgatók és állampolgárok számára nem szükséges hallgatói vízum az EU-ban való tanuláshoz. Természetesen érvényes úti okmányra szükség van. Ha nem uniós állampolgár vagy, javasoljuk, hogy indulásod előtt vedd fel a kapcsolatot az országod nagykövetségével vagy konzulátusával és érdeklődj a beutazási szabályokról. Ha az Európai Unió egyik tagállamának, vagy Liechtenstein, Izland, Norvégia és Svájc állampolgára vagy, akkor szabad mozgásra és tartózkodásra vagy jogosult az EU országaiban.*

A vízumköteles országokból érkező hallgatóknak „hallgatói vízumot” kell kérniük a saját országuk konzulátusán vagy nagykövetségén. A turista vízummal történő belépés nem elfogadható a tanulmányi céllal beutazók számára.

A hallgatói vízum magában foglalja a fogadó országban való tartózkodás engedélyét. Ez lehetővé teszi, hogy az adott országban tartózkodj és tanulj a vízum érvényességéig. Az eredeti útlevel, a személyes adatokat tartalmazó oldal másolata, valamint a vízum és a fogadó országba való belépést pecséttel igazoló oldal másolata szükséges a tartózkodási engedélyhez.

 A vízumkérelmet annak az országnak a konzulátusán kell benyújtani, ahol a kérelmező állandó vagy ideiglenes tartózkodási hellyel rendelkezik, vagy a kérelmező állampolgársága szerinti országban. Ha a harmadik országbeli állampolgárok 3 hónapnál hosszabb ideig akarnak tartózkodni, érvényes úti okmánnyal, a visszatéréshez vagy a továbbutazáshoz szükséges engedélyekkel kell rendelkezniük, és képesnek kell lenniük a beutazás és tartózkodás céljának igazolására, mind szállással, mind elegendő anyagi forrással kell rendelkezniük költségeik fedezésére, és teljes egészségügyi biztosítás vagy elegendő anyagi fedezettel kell rendelkezniük az egészségügyi szolgáltatások igénybevételéhez.

A tartózkodási engedély iránti kérelmet annak az országnak a konzulátusához kell benyújtani, ahol a kérelmező állandó vagy ideiglenes tartózkodási helye található, vagy a kérelmező állampolgársága szerinti országban, és azt az illetékes magyar regionális igazgatóság bírálja el.

Harmadik országbeli hallgató akkor kaphat tartózkodási engedélyt, ha teljes képzésre szóló hallgatói jogviszonyban áll egy bejegyzett állami oktatási intézménnyel, amely a befogadó ország közoktatási rendszere szerint működik, vagy azért akar a célországban maradni, hogy teljes képzésben tanulmányokat folytasson egy államilag elismert felsőoktatási intézményben, vagy államilag elismert felsőoktatási intézmény előkészítő képzésében vesz részt, és igazolni tudja, hogy megfelel az intézmény nyelvi követelményeinek.

Harmadik országbeli állampolgárok számára a Bevándorlási és Állampolgársági Hivatal biometrikus dokumentumot, az EU kék kártyát, munkavállalási és tartózkodási engedélyt állít ki, amely lehetővé teszi a felsőfokú képzettséggel rendelkező, nem EU-s állampolgárok számára, hogy EU-szerte dolgozhassanak és éljenek.

- **JELENTKEZÉSI LAP**

A jelentkezőnek figyelmesen és megfelelően ki kell töltenie a jelentkezési lapot.


- **KÜLFÖLDIEK SZEMÉLYAZONOSÍTÓ IGAZOLVÁNYA**

A hallgatói tartózkodási engedély évente megújítható, ha a kérelmező igazolja, hogy továbbra is teljesíti azokat a követelményeket, amelyek feljogosították őt a hallgatói vízum megszerzésére, és kielégítő tanulmányi eredményt ért el a megújítást megelőzően.

- **IGAZOLVÁNYKÉP**

Mindig ellenőrizd, hogy milyen méretű fényképre van szükség a jelentkezéshez vagy a vízumhoz.

- **VÁMSZABÁLYOK**

 Ezek az előírások számottevően különbözhetnek az egyes európai országokban. Viszont mindenhol tilos fegyvert behozni az országba. Bizonyos típusú élelmiszerek behozatala vagy kivitele szintén tiltott lehet.

- **GYAKORLATI TAPASZTALATOT IGAZOLÓ DOKUMENTUMOK**

Ha szakirányú képzésre jelentkezel, ne felejsd el a korábbi tapasztalatot igazoló dokumentumokat magaddal hozni.

## TANULMÁNYOKAT IGAZOLÓ DOKUMENTUMOK

Szükséged lesz középiskolai bizonyítványodra és megszerzett jegyek igazolására. A bizonyítványok másolataira is szükség lesz. (Az iskolai bizonyítványnak tartalmaznia kell minden részletet a tanulmányokat illetően, a tanult tantárgyakat és a megszerzett érdemjegyeket.)

- **NYELVVIZSGA BIZONYÍTVÁNY**

Ha külföldön szeretnél diplomát szerezni, számíts rá, hogy angolul vagy más Európában elterjedt nyelven (német, francia) fogsz tanulni. Rendelkezz versenyképes nyelvvizsgával: ez egy fontos dokumentum, ha nem az angol az anyanyelved. A nyelvvizsga érvényessége nem korlátlan. Tehát ellenőrizd, hogy a bizonyítvány érvényes-e, miközben benyújtod az egyetemi jelentkezéshez.


 *Az egyetemnek tudnia kell, hogy a nyelv nem jelent akadályt a tanulmányaid során; hogy képes vagy megérteni és használni a nyelvet akadémiai szinten.*

- **SZÁNDÉKNYILATKOZAT**

Ez az írásos dokumentum igazolja a személyazonosságodat, mik a karrierterveid, miért az adott egyetem mellett döntöttél, mit tervezel a diplomaszerezés után, az érdeklődési körödet az egyéb személyes adatokkal együtt. Egy jól megírt szándéknnyilatkozat lesz a belépőd az egyetemre. Tehát szánj a megírására sok időt, mielőtt benyújtánád.

- **MOTIVÁCIÓS LEVÉL VAGY SZÁNDÉKNYILATKOZAT?**

A hallgatók többsége bizonytalan, hogy a szándéknnyilatkozatot vagy a motivációs levelet kell-e benyújtania a jelentkezéséhez.


 *A motivációs levél és a szándéknnyilatkozat nagyon hasonló, de nem ugyanaz. A motivációs levél tartalmában az egyetemek azt szeretnék látni, hogy hogyan kapcsolódik az oktatási program a karrierterveidhez. Arra is érdemes kitérni, hogy milyen szakirányra vagy szakterületre szeretnél összpontosítani.*

- **AJÁNLÓLEVÉL**

Találd meg az alkalmat, hogy ajánlólevelet kérj attól, akivel együtt dolgoztál és bízik a teljesítményedben és hisz abban, hogy jól teljesítesz majd!

## EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

Az utasbiztosítás megéri a befektetést, ha megbetegszel, vagy bármilyen súlyos egészségügyi probléma adódik. Ha már rendelkezel egészségbiztosítással, ellenőrizd, hogy tartalmazza-e külföldön az egészségügyi ellátás fedezetét. Ha nem, akkor olyat kell találnod, ami tartalmaz ilyen kitélt.



*A tartózkodási engedély kiadásához be kell mutatnod a fogadó országban tervezett tartózkodás teljes időtartamára érvényes egészségbiztosítást. A cserediákok, amint a befogadó levelet bemutatják, a megérkezést követően azonnal megköthetik a kötelező egészségbiztosítást. Csak a beiratkozás első napjától fedezi a felmerülő költségeket. Vedd fel a kapcsolatot a biztosítóval! A kérelmezőknek állami vagy magán egészségbiztosítást kell kötniük minden olyan kockázatra, amely a fogadó ország állampolgárai számára is jár.*

Az uniós polgárokat az európai egészségbiztosítási kártya alapján biztosítják, amikor az EU egy másik tagállamában tartózkodnak, és a társadalombiztosítás szempontjából ugyanolyan jogaik és kötelezettségeik vannak, mint az adott tagállam állampolgárainak.

Ha nemzetközi hallgatói csereprogramban veszel részt, vagy állami intézményben tanulsz, ingyenes orvosi alapellátásra vagy jogosult. A fogadó és a küldő egyetemek között érvényes megállapodás alapján igénybe veheted a fogadó ország társadalombiztosítási rendszerének szolgáltatásait.

Bizonyosodj meg arról, hogy a biztosításod érvényes abban az időpontban, amikor a célországba érkezel, és lefedi a teljes időszakot, amelyet a célországban kívánsz tölteni. Szerezz be egy igazolást arról, hogy van érvényes biztosításod, mely tartalmazza az alábbi adatokat:

## **BANKSZÁMLA**

Hozd magaddal az összes információt az otthoni bankszámládról, ami szükséges lehet az átutalások fogadásához (a számlatulajdonos neve, számlaszáma, a bank neve, IBAN és Swiftcode). A banki folyamatok egy idegen országban eltérőek lehetnek, mint amit megszoktál. Előfordulhat, hogy nem tudod használni készpénzfelvételhez a bankkártyádat, vagy hitelkártyádat úgy, ahogy otthon. A legegyszerűbb megoldás a problémák elkerülésére, ha nyitasz egy bankszámlát, amint megérkezel. Így elérhető lesz a pénzed. Fordulj a mentorodhoz, hogy megtudd, mire van szükséged a számlanyitáshoz.

## **KIEGÉSZÍTŐ DOKUMENTUMOK**

Készítsd össze az igazolásokat az elért eredményeidről és tanórán kívüli tevékenységeidről. Nyilatkoznod kell azzal kapcsolatban is, hogy elegendő anyagi fedezettel rendelkezel a tartózkodás alatti megélhetés költségeinek megfizetésére, és lesz elegendő pénzed a hazautazásra is.

## **ELLENŐRZŐ LISTA**

Ha már minden szükséges dokumentum megvan, ellenőrizd újra! Készítsd össze az összes hitelesített másolatot egy mapába, és rendezd az ellenőrző lista szerint. Ez segít, hogy pontosan össze legyenek készítve a jelentkezési dokumentumok.



## 1.4. Mi kerüljön a bőröndbe?

A becsomagolás folyamata általában nem csak abból áll, hogy zsákba teszed a napi szükségleteid kellékeit. Bármennyire is egyszerűnek tűnik, számos dolgot érdemes szem előtt tartani a külföldi út előtti csomagolásnál. Mielőtt berakod a bőröndöt, gondold végig, hogy mire lesz szükséged. Összeírtuk, hogyan készítsd össze a poggyászatod a külföldi utad előtt, és hogy miket nem szabad kifelejteni, ha az ellenőrző listát állítod össze.



*A poggyász becsomagolása során végig kell gondolnod, hogy hol fogsz tanulni.  
Az a lényeg, hogy tisztában légy a célország adottságaival.*

## IDŐJÁRÁS ÉS ÉGHAJLAT:

Tisztában kell lenned a célország jellemző időjárásával. Keress rá a Google-n, hogy jellemző-e a négy évszak az országra, ahová utazol, vagy esetleg csak egy van. Nézd meg azt is, hogy melyik éghajlat típus az általános. Az, hogy milyen a jellemző éghajlat, jelentősen befolyásolhatja, mit és hogyan kell csomagolnod, így ezt semmiképp ne hagyj figyelmen kívül. Annak is járj utána, hogy külföldi tanulmányaid helyszíne a kontinens mely részén található, mert ez alapján az évszakok eltérhetnek attól, amire számítasz.

*Még mindig emlékszem, amikor először jöttem Magyarországra, hogy felvételizzek a doktori iskolába. Három évvel ezelőtt, május 13-án történt, és én az ország időjárási jellemzői alapján pakoltam be az utazótáskámat. Az év ezen időszakában az időjárás általában nyárias, a hőmérséklet körülbelül 25-30 fokot mutat. Amikor megérkeztem Magyarországra, éjszaka volt, rövidnadrágot és rövid pulóvert viseltem. Kimentem a repülőtérről, és nagyon hideg volt. Akkor jöttem rá, hogy nagy hibát követtem el, miközben a táskámat pakoltam, mert minden csomagolt holmim tévedésnek bizonyult az itteni időjárás szempontjából. Nagyon csalódottnak és összezavarodottnak éreztem magam egész éjjel.*

## MIT NE HAGYJ OTTHON

Ahhoz, hogy tudd, mit kell vinned és mit nem, figyelembe kell venni egy második tényezőt is, függetlenül attól, hogy a cél régió urbanizált-e vagy sem. Meg kell tudnod, hogy lesznek-e ott olyan üzletek, ahol be tudod szerezni, amire szükséged van. Ha nincs, mindent el kell vinned a csomagodban. Hacsak nem szükséges, ne használd el a korlátozott poggyászkapacitásodat három törölközőre és több flakon samponra, vagy bármilyen más dologra, amit szinte azonnal meg tudsz venni a megérkezés után. Inkább derítsd ki, mennyire elérhetőek az üzletek, és ez alapján állítsd össze a bőröndödet.

*Az első két évben szinte mindent magammal hoztam ide (Magyarországra), valahányszor alkalmam nyílt hazalátogatni. Fűszereket, néhány különleges, hagyományos élelmiszer-összetevőt, fagyasztott ételeket, ruhákat, fogkrémet, de később minden megváltozott, ahogy jobban megismertem az országot és a nyelvet, és könnyen megtalálhattam, amire szükségem volt. Meglepett, de még néhány hazai, tradicionális élelmiszer-összetevőt is.*

## RUHÁZAT KÜLÖNLEGES ESEMÉNYEKHEZ VAGY SPORTTEVÉKENYSÉGEKHEZ:

Vigyél magaddal sportruházatot, mert arra szükséged lehet az első napokban is, még mielőtt alkalmad lesz bevásárolni. Általában a sportruházat nagyon drága, ha a szaküzletben vásárolod. Később azonban, amikor már jobban megismered az országot és az elérhető internetes sportboltokat, az bizonyára megfizethetőbb lesz.

*Ne felejtse el magaddal vinni nemzeti viseletedet nemzetközi rendezvényekre és különleges alkalmakra.*

## HOBBI ÉS VALLÁSGYAKORLÁS:

Mindenkinek van valami hobbija, és néhány hobbihoz valamilyen eszközre van szükség, például a zenéhez gitárra, vagy ha a videojátékokat szereted, akkor lejátszóra (PS4, Xbox) stb., amit magaddal kell hoznod. A vallásod gyakorlásához is szükséged lehet valamilyen tárgyra, vallási kellékre, ami segít neked elmélyülni.

**!** *Az egyetemek általában biztosítanak helyet a vallás gyakorlásához, de gondoskodnod kell a szükséges kellékekről.*

## NÉLKÜLÖZHETETLEN DOLGOK

Néhány nélkülözhetetlen dologra mindenképpen szükséged lesz, ezek nélkül nem szabad elindulni, például a mobilod és a töltőd, laptop és a töltő, hordtáska, hálózati adapterek. Emellett ne felejtse el a zuhanyozáshoz szükséges flip-flop papucsot sem!



*Hol is vagyok?*

## 1.5. Egészségügyi előkészületek

Napjainkban számos ország frissítette és kiegészítette a hallgatói vízumot kérelmezők részéről elvárt speciális orvosi vizsgálatok kritériumait, ezért ne felejtse el átgondolni, hogy milyen orvosi vizsgálatokat kell elvégeztetned, amíg a hallgatói vízumra vársz. Az elmúlt néhány évben szigorúbbak lettek az egészségügyi igazolásokra vonatkozó követelmények.

*Amikor vízumért folyamodtam, sok orvosi igazolást kellett csatolnom, hasonlóan más nemzetközi hallgatókhoz. Beszereztem mindent, de amikor Magyarországra jöttem, nem hoztam magammal az igazolásokat, mert úgy gondoltam, hogy nem szükségesek. Azonban a törvény itt más, mert a belépő vízum csak 15 napig érvényes, utána a bevándorlási hivatalba kell menni, hogy meghosszabbítsák egy-két évre. Miután megérkeztem és túl voltam a felvételi vizsgán, az említett irodába kellett mennem, hogy meghosszabbítsam az engedélyemet. Ott felszólítottak, hogy csatoljam az orvosi igazolásokat, és a többi szükséges papírt. Nem volt nálam, és itt általában ragaszkodnak az eredeti dokumentumokhoz. Megkértem az ügyintézőt, segítsen, hogy találkozhassak az igazgatóval, akinek elmagyaráztam a helyzetemet, és megkértem, engedélyezze, hogy másolatokat nyújtsak be. Engedélyezte. Megkértem otthon a családomat, hogy szkenneljék be a szükséges orvosi igazolásokat, és küldjék el e-mailben, és ez volt a megoldás.*

A közelmúltban világszerte megkövetelik, hogy a nemzetközi hallgatók utazás előtt teljes, átfogó orvosi vizsgálaton essenek át egy kijelölt orvosi rendelő által és magukkal hozzák az eredményeket és az orvosi igazolást. Tehát, ha külföldi tanulmányokat tervezel, akkor is tisztában kell lenned az orvosi vizsgálatokkal, amelyeket el kell végeztetned, miután jelentkeztél.

## TELJES EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOT JAVASOLUNK AZ UTAZÁS ELŐTT

Az egyes fertőző és nem fertőző betegségek megelőző vizsgálata a tartózkodási engedély folyamatának létfontosságú elemévé vált annak érdekében, hogy a lehetséges fertőzötteket az országba való belépés előtt kiszűrjék. Az orvosi vizsgálatok szabályai országonként eltérhetnek.

## AZ ALÁBBI EGÉSZSÉGÜGYI DOKUMENTUMOKRA, IGAZOLÁSOKRA LEHET SZÜKSÉGED

- **VÉRVIZSGÁLAT:**

A vérvizsgálat információkat és részleteket adhat a vese és a máj működéséről, a teljes vérképről (például fehér- és vörösvértestek, vérlemezkék és hemoglobin), valamint a hepatitis, a HPV és a HIV különböző típusairól.

- **FOGÁSZATI VIZSGÁLAT:**

Különösen a fogászati kezelés szükségességét kellene figyelembe venni. Ha tudod, hogy fogászati beavatkozásra lesz szükséged, megnőhetnek a kiadásaid. Indulás előtt mindenképpen érdemes átfogó fogorvosi vizsgálatot végezned.

- **VÉDŐOLTÁSOK:**

Annak ellenére, hogy az ország, amelybe utazni szeretnél, magas színvonalú közegészségügyi szabályozással rendelkezik, mindig érdemes megbizonyosodnod arról, védőoltásaid érvényesek-e és ne felejtsd el elvinni az oltási könyvedet.

- **VÉNYKÖTELES GYÓGYSZEREK VAGY GYÓGYSZEREK RENDELKEZÉSRE ÁLLNAK-E:**

A kívánt országba irányuló első utad előtt győződj meg arról, hogy magaddal viszed-e az összes receptköteles gyógyszert, mert néha időbe telhet utána járni, hogy ezek a gyógyszerek rendelkezésre állnak-e, illetve hogy hogyan lehet őket beszerezni.

*Gyermekkorom óta időszakonkénti bőralergiám van. Több mint tíz éve használok egy krémkeveréket, de amikor Magyarországra jöttem tanulni, elfelejtettem magammal hozni a készítményt. Sokat keresgéltem, de nem találtam megfelelőt, így haza kellett mennem érte és két hónap múlva újra, hogy magammal hozzam a készítményt. Később, miután megismertem az országot, megtaláltam a keverékhez szükséges összes összetevőt, sőt, még egy jobb, természetes változatot is.*

## 2. Beilleszkedés az új környezetbe

### AKKOR VAGY SIKERES, HA A FOGADÓ INTÉZMÉNYBE VALÓ ÉRKEZÉSKOR MÁR

- Találkoztál a koordinátoroddal (amennyiben biztosítanak);
- Regisztráltál a Nemzetközi Irodában;
- Bejelentkeztél a kollégiumba/szállásodon;
- Megkaptad a diákigazolványodat;
- Megszerezted az orvosi igazolást és a biztosítás másolatát;
- Részt vettél egy orientációs napon;
- Megismerted a fogadó egyetemen érvényes biztonsági szabályokat;
- Ellenőrizted az órarendet;
- Tudod, hol találsz a tantermeket.

*Amikor megérkeztem a külföldi egyetemre, rájöttem, mennyire fontos követni a kért dokumentumok listáját. Az első jelentkezéskor, már a pályázat elbírálása során kizártak, mert nem az eredeti oklevél másolatát, hanem csak a fordítását nyújtottam be. Emiatt ki kellett hagynom egy egész évet. Másodszor természetesen már figyelmesebb voltam, és mindent jól csináltam. Az ellenőrző lista alapján – szigorúan be kell nyújtani azokat a dokumentumokat, amelyek szerepelnek a listán, anélkül, hogy bármi is hiányozna. Talán még érdemes egyéb dokumentumokat is elküldeni: például további kurzusokról szóló igazolások, részvétel tudományos konferencián, szakmai gyakorlat.*

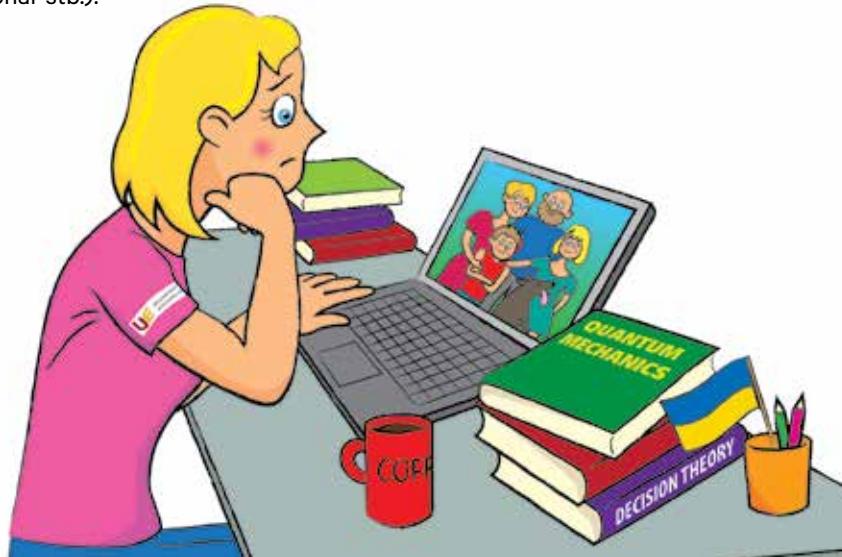
### 2.1. Megbarátkozni az új környezettel

Annak felismerése, hogy a „szokásos” életmódunk, a dolgok észlelése és az emberek viselkedése „rossznak” vagy „nem tetszőnek” bizonyulhat egy másik országban, kulturális sokkot okozhat a diákoknak.

*Mielőtt bárhova utazol, olvasd el kulturális hagyományokról vagy szokásokról szóló cikkeket vagy könyveket. Ezen kívül tudj meg többet a hely történelméről, ahová ellátogatsz, vagy ahova költözöl. A háttér megértése megmagyarázza, hogy az emberek miért cselekednek vagy reagálnak egy bizonyos módon a beszélgetés különböző témáira. Összességében legyél nagyon tiszteletteljes minden ember iránt, és ezt a tiszteletet cserébe is megkapod.*

## HOGYAN ORVOSOLJUK A KULTURÁLIS SOKKOT?

- Legyél nyitott az új tapasztalatokra!
- Tartsd a kapcsolatot a családdal, rokonokkal!
- Legyen hobbid és érdeklődj új dolgok iránt!
- Beszéljess, szerezz új barátokat!
- Minden nap tanulj valami újat!
- Érdeklődj és tanulmányozd a fogadó ország történelmét és kultúráját!
- Olvass helyi újságokat, magazinokat, nézz filmeket és tévésorozatokat, látogass színházakat, koncerteket, múzeumokat és kiállításokat!
- Tudj meg többet a befogadó ország nyelvéről, ideértve az ifjúsági szlenget, a helyi nyelvjáráásokat és a szólásokat!
- Mozogj, sportolj!
- Legyél türelmes. Ne feledd, hogy a külföldi élethez való alkalmazkodás nem egy nap alatt megy végbe!
- Vigyél magaddal otthonról számos fontos dolgot, amelyek az otthonodra emlékeztetnek (barátok és családok fényképei, kedvenc pohár stb.)!




Családi kötelékek

*Mindenki megtapasztalja a kulturális sokkot. Visszatekintve a tapasztalatokra, sokan azt mondják, hogy ez a belső és személyes fejlődés forrása volt.*

## LELKI TÁMASZ, SEGÍTSÉG

Ha úgy érzed, hogy önállóan nem vagy képes megbirkózni a problémákkal, ne habozz, kérj pszichológiai segítséget! A fogadó egyetem pszichológusának (a részleteket megtudhatod a fogadó egyetem koordinátorától) küldj e-mailt az alábbi témában: „Online-konzultáció kérése külföldi diák számára”.

 *Ne hagyd, hogy a kulturális sokk megzavarja külföldi tanulmányaidat. Külföldön tanulni nem mindig hétféle kiruccanásokat és késő esti partikat jelent. Hanem egy kihívást, egy új kultúrával való megismerkedést és időnkénti érzelmi hullámvasutat. De érdemes megkockáztatni! Megígérjük, hogy amikor hazamész, megfedkezzel mindazokról a dolgokról, amelyek zavartak, és értékelni fogod majd az emlékeket és a barátokat.*

## 2.2. Esemény naptár

### ORIENTÁCIÓS HÉT

Az orientációs hét a tanév kezdete előtt egy héttel kerül megrendezésre, amikor az érkező külföldi hallgatókat fogadják az egyetemen. Azért találták ki, hogy új hallgatóként lehetőség legyen találkozni az új hallgatótársaiddal, beilleszkedni az egyetemi életbe és megismerni az új környezetet.

#### **Mi történik az orientációs hét alatt?**

Az orientációs hét fontos tevékenységeket tartalmaz, például a tanulmányi szerződés aláírását, valamint szórakoztató programokat (üdvözlő parti), ennek során új embereket ismerhetsz meg.

#### **Az orientációs hét során:**

- találkozni fogsz más nemzetközi hallgatókkal és a Nemzetközi Iroda munkatársaival;
- megkapod a tantervedet, az órarendet és információkat a hallgatói információs rendszer használatáról;
- megkapod a diákigazolványodat;
- lehetőség lesz megismerkedni az egyetem épületeivel;
- információkat kapsz a fogadó ország egészségügyi szolgáltatásairól;
- felveszed a tárgyakat és aláírod tanulmányi szerződést;
- információkat kapsz a bevándorlási ügyintézés menetéről;
- részt veszel a Nemzetközi Iroda által szervezett egyéb társadalmi és kulturális rendezvényeken.

**Top 3 tanács, javaslat, hogy az első hét gördülékenyen menjen...**

1. Ne aggódj! Gondolj arra, hogy az orientációs héten résztvevők többsége külföldi diák, akárcsak Te. Szóval bátran beszélj másokkal, nincsen veszítenivalód.
2. Viselj kényelmes cipőt és ruhát! Sokat fogsz sétálni az orientációs héten, és kényelmesen érezve magad sokkal jobb tapasztalataid lesznek
3. Bátran kérdezz! Ha nem vagy biztos valamiben, kérdezz. Az összes mentor segíteni akar Neked. Nincs rossz kérdés.

**KÜLFÖLDI HALLGATÓK A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁN**

Az internet csodálatos hely a kezdéshez. Akár az étkezési szokásokkal szeretnél ismerkedni, akár az adott országra jellemző egyszerű kulturális „mit szabad is mit nem” kérdésekkel, rengeteg online lehetőség áll rendelkezésre az információ összegyűjtéséhez. A külföldi hallgatók csatlakozhatnak az Erasmus + közösségekhez a Facebookon, hogy kapcsolatba léphessenek az azonos szakokra érkező többi hallgatóval, vagy felvegyék a kapcsolatot felsőbb évesekkel, akik hasznos tanácsokat adhatnak.

**SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK**

*Az egyetem nem csak arról szól, ami a tanteremben történik.*

A hallgatói élet számos tevékenységből és szervezeti tagságból áll, mint például a hallgatói önkormányzat, a kulturális események, közös programok helyi hallgatókkal, sportklubok stb. Ezen kívül az egyetem számos támogatási lehetőséget kínál, amelyek célja, hogy a hallgatók maximálisan kihasználhassák tanulási lehetőségeiket. E szolgáltatások egy része oktatást, tudományos tanácsadást és karrier-tervezési tanácsokat is tartalmaz a kormányzati programokkal együtt, illetve azok keretein belül. A hallgatók ezekben a szervezetekben arra törekednek, hogy kikapcsolódjanak és hasonló gondolkodású embereket találjanak az egyetemen. Minden hallgató rátalálhat egy számára szimpatikus hallgatói szervezetre.

**Csatlakozz!**

*Próbáld ki valami újat, és hozd ki a lehető legtöbbet a külföldön töltött időből. Ügyelj arra, hogy részt vegyél valamely szervezett kiránduláson vagy rendezvényen, csatlakozz klubokhoz és egyetemi társaságokhoz – így akár hallgatói nagykövet is lehet belőled.*

Nézd meg az összes neked kínált programot (honlapot), szolgáltatást és élvezd a tanulmányi idődet a fogadó egyetemen.



## 2.3. Hallgatói szolgáltatások folyamata

### KORTÁRSMENTOROK

A Nemzetközi Iroda által az Orientációs Héten nyújtott segítség mellett, az érkező külföldi hallgatóknak lehetőségük találkozni egy kortárs mentorral – egy helyi hallgatóval, akivel érkezéskor találkozhatnak, és aki elkísérheti őket a szállásukra, emellett segít megismerni a különböző dolgokat egy idegen városban, illetve válaszol a fogadó országban való tartózkodásával kapcsolatos kérdésekre.

A kortársmentorok célja, hogy összekapcsolják a nemzetközi és a helyi hallgatókat azáltal, hogy a cserediákoknak segítő kezet nyújtanak a beilleszkedéshez, ugyanakkor lehetőséget adnak a külföldi hallgatóknak idegen nyelv gyakorlására és új emberekkel való találkozásra.



*Érkezéskor a hallgató találkozik kortársmentorral, aki segít a bejelentkezésben, az új helyen történő megbeszélésekben, papírmunkában stb.*

Egy héttel az érkezés előtt vagy korábban, a kortársmentor általában e-mailben felveszi a kapcsolatot a hallgatóval; olyan kérdéseket tehetsz fel, melyek aggodalommal töltenek el, beszélhetek az életkörülményekről, a képzésről és egyébektől. A kortársmentor segíthet felvenni a kapcsolatot az oktatóiddal. Emellett az érkezés napján a hallgató számos dokumentumot kap, amelyet két héten belül ki kell töltenie és le kell adnia.

Néhány nappal az érkezés után az egyetem összejövetelt szervez, mely keretein belül a hallgatók az egyetem képviselőivel találkozhatnak, ahol szó lesz a követelményekről, illetve elmagyarázzák, hogyan kell kitölteni a dokumentumokat, és ott felvetheted a téged érintő kérdéseket.

Így az első hét szinte teljes egészében a különféle dokumentumok kitöltésével és más szervezetekkel kapcsolatos engedélyek kérdéseivel foglalkozik.

Ezenkívül az információs irodában kapsz egy ingyenes angol nyelvű térképet a városról és tájékoztató füzeteket, amelyek hasznosak lehetnek számodra.

## 2.4. Biztonsági és vészhelyzeti protokoll

- Ellenőrizd a fogadó országban fennálló biztonsági helyzetet
- Külföldre érkezéskor regisztrálj az állampolgárságod szerinti ország nagykövetségén, és vészhelyzet esetére írd le a kapcsolattartó számát.
- Győződj meg róla, hogy magaddal viszed a Hallgatói szerződés egy példányát.
- Mindig legyen kéznél az egészségbiztosítás és a biztosító társaság elérhetősége.

### HA VESZÉLYHELYZETBE KERÜLSZ

1. Ne ess pánikba, maradj nyugodt. Vegyél egy mély lélegzetet. Győződj meg arról, hogy tudod kezelni a körülményeket.
2. Azonnal tájékoztasd:
  - a fogadó egyetem koordinátorait;
  - külföldi koordinátorokat;
  - családot.

## 2.5. A program szabályai

Ebben a fejezetben megismerheted a nemzetközi mobilitási program fontos szabályait, beleértve a következőket is:

### TANULÁSI FOLYAMAT

A hallgatóknak teljesíteniük kell a Hallgatói Követelményrendszer követelményeit, részt kell venniük a tudományterület összes előadásán, és teljesíteniük kell a tantervben előírt összes szorgalmi időszakon belüli és a záró vizsgát.

### TÖRVÉNYEK

Azok a hallgatók, akik egy másik országba érkeznek tanulni, kötelesek betartani az adott ország összes jogi normáját (törvényét) és rendeletét. A jogi normák megszegése felelősséggel jár. E törvények figyelmen kívül hagyása nem ad felmentést a jogi következmények alól.

### MEGJELENÉSI KÖVETELMÉNYEK

Kérjük, mindig eseménynek megfelelően öltözz, és figyelj a helyi öltözködési szokásokra. (pl. iskolában, templomban, nagyvárosok látogatásakor, valamint esti rendezvények során)

### ALKOHOL

A hallgatók kötelesek betartani az alkoholfogyasztási szabályokkal kapcsolatban. Minimum életkor: 21 év. Azok a hallgatók, akik megszegik ezt a törvényt, a programból való elbocsátással számolhatnak.

### DROGOK

A program résztvevői nem birtokolhatnak, és nem használhatnak olyan kábítószerket, amelyek illegálisak a fogadó országban. Akik ezt a szabályt megszegik, azokat elbocsájtják az egyetemről. A jogsértés ténye általában tárgyi bizonyítékokon, hallgatói bejelentéseken vagy szemtanúk vallomásán alapul.

### OKOZOTT KÁR

Ha vagyoni kárt okozol valakinek vagy az egyetemnek a pihenőövezetben, kollégiumokban stb., akkor kártérítést kell fizetned, mielőtt elhagyod az intézményt. Kérjük, ellenőrizd, hogy a biztosításod fedezi-e a károkat.



*Különböző országok, különböző szabályok*

## 3. A mindennapi élet

### 3.1. Személyes tér

#### SZITUÁCIÓ 1

Az egyetem egyik tanszékének titkársági irodájában a hallgatók egy pultnál váraкоznak, amely a bejárati ajtó közelében található. Egy külföldi hallgató belépett az ajtón, elsétált a pult mellett, megközelítette az ügyintéző asztalát, egyenesen fölé hajolt és a professzor elérhetőségéről érdeklődött. Az ügyintéző igen kínosan érezte magát, amikor a hallgató ilyen közel került hozzá, ezért megkérte, hogy álljon vissza a pult mögé. A diák visszautasította az ügyintéző kérését, mert neki az a hely megfelelőnek bizonyult. Felháborodott, hogy álló helyzetben kell beszélgetnie az ügyintézővel, mert az asztala mellett nem volt szék, amire leülhessen.

*Mindenkinek szüksége van némi térre maga körül, hogy komfort- és biztonságérzete lehessen. Ezt a távolságot személyes térnek, privát szférának vagy személyes távolságnak hívják, és kultúránként eltérő lehet. Némely országban az embereknek beszélgetés közben természetes, ha közel állnak egymáshoz, amíg más helyeken jobban preferálják beszélgetés közben a távolságtartást, ami lehet akár 1 méter. Mielőtt külföldre mennél tanulni, utána kell nézned, hogy mekkora távolságtartás szükséges, annak érdekében, hogy az emberek, akikkel társalogni kívánsz, ne érezzék majd kellemetlenül, esetleg zavarban magukat.*

#### SZITUÁCIÓ 2

Az egész éves tanulás után a hallgatók búcsúpartit szerveztek, hogy megünnepeljék a sikeres tanévet. Az összejövetel végén az egyik spanyol diák odalépett a tanárához és udvariasan megköszönte a munkáját, kezét fogott vele és távozáskor megveregette a vállát. Egy ilyen baráti gesztust Lengyelországban nemcsak baklövésnéként, hanem akár az illem durva megsértésének is lehetne értelmezni. Lengyelországban még mindig sokan úgy vélekednek, hogy a fiatalabbnak kell üdvözlölnie az idősebbet, míg az idősebb személynek megvan az a kiváltsága, hogy a kézfogást ő kezdeményezi.

*A spanyol emberek számára a személyes tér is lehet egy másik személlyel való interakció színtere. Ha beszélgetőtársunk lengyel és karnyújtásnyira megközelítjük, elveszti a biztonságérzetét, míg egy spanyol partner számára ez megfelelő. Ez a fajta intimitás és nyitottság nemcsak a kölcsönös kapcsolatokban nyilvánul meg, ahol az idősek partneri alapon kezelik a fiatalokat, hanem a nyelvben is. A tegezés gyakori jelenség. Sokan úgy vélik, hogy megkönnyíti a kommunikációt és egyetemi oktatók is szívesen használják. Az udvarias megszólítási formák és az udvarias kifejezések*

az egyetemeken vagy tanszékeken fontos pozíciókat betöltő személyek, valamint a legidősebb és legrangosabb oktatók kiváltsága. Meg kell jegyeznünk, hogy valakinek a keresztnevéen történő megszólítása nem a tisztelet hiányának vagy az udvariatlanságnak a jele (amit a lengyel kultúrában így érzékelnének).

### TOVÁBBI PÉLDÁK

- Egy kelet-európai hallgató azért jött az egyetemi Karrier Irodába, hogy segítséget kérjen a jövőbeli karrierjével kapcsolatos döntések meghozatalához. A beszélgetés végén meglegedve a tanácsadással és annak eredményével, a karrier tanácsadó figyelmét és szakmai szemléletét látva kitért karral megpróbálta átölelni. Az ilyen típusú reakcióhoz nem szokott ügyintéző összezavarodott, és ettől a hallgató is kényelmetlenül érezte magát.
- Egy diák vásárlás közben felvette a telefont. Hosszú ideig folytatott beszélgetést kihangosítva, eközben a polcok között mozgott, figyelmen kívül hagyva más emberek jelenlétét. Az effajta viselkedés hazájában megszokott jelenség. Beszélgetésének részletei azonban kínosak voltak a többi vásárló számára-nem érezték szükségét annak, hogy megismerjék egy idegen magánügyeit.
- Egy több hónapig tartó nemzetközi kurzus során egy csoportba került egy latin diák és egy fiatal egyiptomi muszlim lány. Naponta több órán keresztül együtt dolgoztak egy projekten. Miután a munka végére értek, minden diák ölelkezett a sikert ünneplve, azonban a muszlim lány összezavarodott és csak kezét fogott párjával. Amikor megpróbálták őt is megölelni zavarba jött, elbújt a többi lány mögé.



*Különböző kultúrákban az emberek által tartott személyes távolság eltérő lehet. Járj utána, hogy mi a szokás abban az országban, ahová tanulni mennél.*

## 3.2. Az idő fogalma

Milyen elvárásokat támaszt a fogadó ország a pontossággal kapcsolatban? Elképzelhető, hogy a késés saját hazádban elfogadható, de győződj meg róla, mi várható a fogadó országban, mivel alkalmazkodnod kell majd a helyi elvárásokhoz.

### SZITUÁCIÓ 1

A félév kezdete előtt egy külföldi hallgató kért egy vizsgaütemtervet a következő tanévre (őszi és tavaszi félévre), amely tartalmazza a vizsgáztató pontos nevét, az időpontot és a helyiséget, ahol a vizsgára sor kerül. Ugyanakkor azon az egyetemen, ahol tanulmányait megkezdte a vizsgák időpontját legkorábban egy hónappal előre határozzák meg, a terem számát néhány nappal a vizsga előtt, míg a vizsgáztató nevét nem szokásuk megadni. A hallgatók az órákon fogják megtudni, hogy ki vizsgáztat. A külföldi hallgató hazájában minden hallgató és oktató a tanév elején e-mailben kap egy részletes vizsgaütemtervet, amely tartalmazza az összes szükséges információt.

*Az idő fogalma országonként eltérő. Néhányukban minden esemény, a nap ritmusa, szemeszter és tanév, továbbá az egyetemi találkozók szigorú ütemterv szerint mennek végbe. Profinak lenni ilyen országokban, azt jelenti, hogy pontos vagy és képes vagy a feladatok terv szerinti teljesítésére. Az időpontok változtatását és a késést nem nézik jó szemmel, csak az számít, hogy mindig tartsd be a megbeszélte határidőt. Más országokban az időhöz való hozzáállás rugalmasabb. A menetrendeket, terveket és naptárakat általános kiindulópontként kezelik, amelyek szükség szerint módosíthatók. Profinak lenni az ilyen országokban azt jelenti, hogy az időt, oly módon kezeljük, mint egy viszonyítási pontot, azaz egy körülbelüli keretet adunk teendőink elvégzéséhez, nem szigorúan ragaszkodva a teljesen pontos dátumhoz. A végeredmény az, ami számít, az enyhe késés nem különösebben fontos. Ha egy másik országban tervezel tanulni, nézz utána, mennyire fontos ott az időbeli pontosság.*

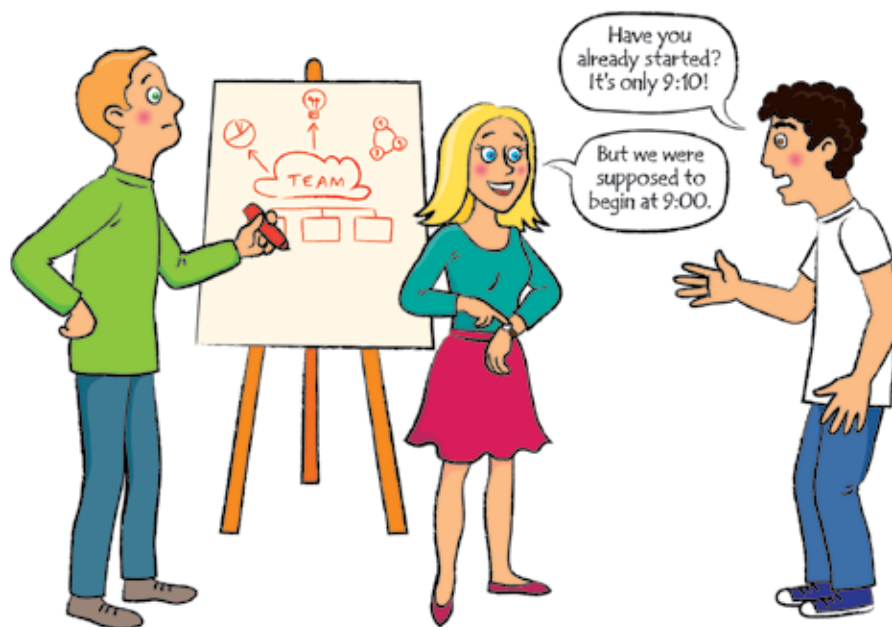
### SZITUÁCIÓ 2

Egy cseh diáklány azt az üzenetet kapta, hogy 17 órakor megbeszélés lesz egy bowling klubban. Akik részt akartak venni ezen az eseményen azoknak 16:30-ra a gyülekezési ponton kellett lenniük. Biztos volt benne, hogy egy negyedórás késéssel nem marad le semmiről, és meglepődött, amikor 16:45-kor már senkit sem talált a megbeszélte helyszínen.

*Lengyelországban két népszerű kifejezés is létezik: oktatói „negyedóra” vagy hallgatói „negyedóra”. Ez azt jelenti, hogy a hallgatók következmények nélkül hagyhatják el a termet, amennyiben a tanár 15 percnél többet késik. Ez fordítva is működik, lehetővé téve, hogy a hallgató legfeljebb 15 percet készen következmények nélkül. A második eshetőség azonban nem szabály és egyes oktatók nem tolerálják a hallgatók késését. Hangsúlyozni kell, hogy az oktatói negyedóra fogalma csak az egyetemi órákra vonatkozik, semmilyen más tevékenységre nem.*

## TOVÁBBI PÉLDÁK

- A tanév elején a hallgatók bulit szerveztek estére. A hely nem jelentett problémát, mivel a környék tele volt kocsmákkal és bárokkal. A megfelelő időpont kiválasztása azonban nagyobb kihívást jelentett. Több diák rögtön vacsora után, 20:00-kor akart találkozni, hogy az este után még ki tudják magukat pihenni a másnapi tanítás előtt (egy csoport közép-európai diák). Mások 23:00 órát javasoltak, mert akkor kellemesebb az idő (balkáni diákok). Eközben a helyi hallgatók hajnali 01:00 órát szerettek volna, mert a legmenőbb helyek akkor nyitnak. Szerintük 23:00-kor csak a gyerekek szoktak találkozni (Ibériai-félsziget diákjai). Végül mindenki úgy döntött, hogy 20:00-kor találkozzanak, hogy több idejük legyen ismerkedni, mert amúgy is ez volt a találkozó eredeti célja
- Azokból az országokból érkező diákok, ahol rugalmasabb az idő szemlélete, a dolgozat vagy esszé benyújtásának határidejét vita tárgyának tekintik. Megpróbálják meggyőzni a tanárt, hogy a gyenge nyelvtudás, a rossz érzelmi állapot vagy a honvágy miatt több időt adjon egy feladat elvégzésére. Azokban az országokban, ahol az idő lineáris, van kezdete és vége, a hallgatók általában a célok és a határidőkhöz igazodva alakítják mindennapjaikat. A határidők be nem tartása vagy a célok nem teljesítése az alacsony munkamorál, az alkalmatlanság és a tudatlanság jeleként értelmezhető számukra.



*Különböző kultúrák a késést más módon kezelik. Néhány országban pontosnak lenni azt jelenti, hogy 10 perccel korábban érkezel, míg máshol 10 perc késés sem probléma.*

### 3.3. Törődj magaddal és a környezeteddel!

Higiéniiai szokások; Minden kultúrának megvannak a sajátos higiéniai szokásai. Csak arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy egyes szokások eltérnek egymástól, és hogy tudatosuljanak benned a különbségek az alkalmazkodás érdekében

#### SZITUÁCIÓ 1

Az egyik egyetemen minden májusban a hallgatók megünneplik a „Juwenalia”-t (egyetemi fesztivál). A nap folyamán számos találkozóra, koncertre és különféle eseményre kerül sor az egyetemen. Este a diákok gyakran grilleznek. Egyik évben svájci hallgatókat is meghívtak. Társaikkal ellentétben, étel helyett rengeteg műanyag zacskót vittek magukkal. A döbrent pillantásokat látva elmagyarázták, hogy a buli után kitakarítanak, valamint az összes szemetet szétválogatják és a megfelelő konténerekbe dobják. A fogadó hallgatók nagyon meglepődtek, mert ezzel eddig senki sem foglalkozott, az egyetemi takarítókra hárult a feladat.

*Sok országban az emberek tisztelik a környezetet és összhangban élnek a természettel, a természet részének érzik magukat, megpróbálnak nem beavatkozni a környezet körforgásába. Védik a kulturális örökségüket, de nem csak a műemlékeikre vonatkozóan, hanem az őket körülvevő tájra is. Vannak azonban országok, ahol az emberek megváltoztatják és megszelídítik a környezetüket igényeiknek megfelelően, hogy kényelmesebb legyen az életük. Bármilyen álláspontod, győződj meg arról, hogy a hely, amit magad után hagysz tiszta és rendezett maradjon.*

#### SZITUÁCIÓ 2

Egy csoport fiatal, kelet-európai diák tolong az előadó bejáratánál. A többi hallgató meglehetősen távol áll tőlük. Ennek oka, mint később kiderült, az előbbieket által használt parfüm intenzív illata volt. Az óra után az előadó udvariasan elmondta nekik, hogy az általuk terjesztett illat fullasztó és zavaró volt többi hallgató számára. A külföldi hallgatók meglepődtek és dühösek voltak, azt állítva, hogy a parfüm számukra a jó ízlés, a luxus és a társadalmi státusz jele, azért is, mert az általuk használt illatszer márkás és drága volt. Véleményük szerint, annak nem tetszik, az irigy, mert nem engedheti meg magának, de ez már nem az ő problémájuk.

*Mindannyian használunk parfümöt esztétikai és higiéniai okokból. Az illatot az öltözködés elemeként kezeljük és ennek alkalomhoz illőnek kell lennie. Néhány parfüm alkalmas az irodai közegben, míg mások inkább romantikus estékhez illenek. Ha több emberrel találkozol, például buszon, egyetemen vagy irodában, győződj meg arról, hogy az illatod kellemes és nem zavaró mások számára.*



### SZITUÁCIÓ 3

Egy olasz hallgatói csoport, akik ukrán egyetemen voltak cserediákok, épp szabadidejüket töltötték két előadás között. Csodálatos nyári idő volt, ezért elővették a plédeket, könyveiket a hátizsákjukból és kényelmesen leültek a zöld fűre az árnyékba. Vidám beszélgetésüket és pihenésüket azonban megszakította a biztonsági őr, aki udvariasan, mégis határozottan közölte velük, hogy tilos a gyepen tartózkodni. Az olasz diákok meglepődtek ezen a szabályon, de nem volt más választásuk, mint elvinni a holmijukat és más helyre telepedni.


**!** Számos ukrán egyetem ma is szigorú intézményi szabályokat követ. Területeiket nem a hallgatók kényelme, hanem inkább a vizuális esztétika és harmónia érdekében rendezik be. Bár e szabályok némelyike fokozatosan módosul, de ez meglehetősen lassú ütemben történik. Ezért a külföldi hallgatóknak javasolt, hogy türelemmel és megértéssel kezeljék a logikátlanak tűnő normákat, valamint tiltásokat.



*Kulturális különbség vagy hanyagság?*

## TOVÁBBI PÉLDÁK

- Spanyolországi hallgatók, akik ösztöndíj keretében érkeztek tanulni egy közép-európai egyetemre, buszon és villamoson utaztak sok más emberrel együtt. Elképesztőnek találták az utazási körülményeket, különösen a tömegközlekedési járműveken lévő szagokat. Diszkréten és tapintatosan kérdezték meg oktatóikat, hogy a helyi emberek miért nem használnak dezodort.
- Spanyolországban egy diákcsera-program során különböző országokból érkező diákok együtt éltek a kollégium egyik szárnyában és közös fürdőszobát használtak. A fürdőszobában tisztálkodási szereikkel teli táskáikat és törölközőiket tartották. Addig csinálták ezt, amíg ki nem derült, hogy az egyik kínai diák egy lengyel diáklány törölközőjét használta. Amikor a fiatal lány felfedezte, hogy törölközője nedves, bár még nem használta, a kínai diák beismerte, hogy abban törölközött. Nem gondolta, hogy ez probléma, mivel azt a közös fürdőszobában akasztották fel. Ezenkívül zuhany után használta, ami azt jelentette, hogy tiszta volt. Ennek eredményeként az eset után mindenki a szobájában tartotta a holmiját, amíg a csereprogram véget nem ért.

 *Mindenkinek ügyelnie kell a tisztaságra és rendre, különösen a közös helyiségek használata során. A tisztaság és rend érzése általában mindenhol ugyanazt jelenti, de egyes országok között mégis megfigyelhetők bizonyos különbségek. Egyes kultúrákban ezt nagyon szigorúan kezelik, míg másokban rugalmasabban. Ne feledd, ha másik országba mész, alkalmazkodnod kell az ott lévő szokásokhoz.*

## 3.4. Megjelenés

Nézz meg néhány képet fiatal európaiakról nyáron és télen, figyeld meg öltözködésüket, sminkjüket és frizurájukat.

### SZITUÁCIÓ 1

Egy diáklány mindig erős sminkkel, vörösre festett hosszú körmökkel, magas sarkú cipőben és hivalkodó ruhában járt órákra. Mindig nagyon felkészült volt a többi tanulóhoz képest. A csoport férfi diákjainak, valamint néhány lánynak zavarta a figyelmét és észrevehető volt, hogy néha egy-egy pillantást vetnek a fiatal hölgyre. Óra után az előadó megkérdezte a lányt, hogy otthon az egyetemen mi az elfogadott viselet? Erre ő azt válaszolta, hogy elegánsnak és ünnepélyesnek kell lennie, mert az egyetemi óra különleges alkalom és ennek megfelelően kell hozzá öltözködni. Arra a kérdésre, hogy szerinte a „megfelelő ruházat” volt-e pontosan rajta, azt mondta „igen”.

## SZITUÁCIÓ 2

Az egyetemi tanévnyitó ünnepségen, amelyen részt vettek az egyetem professzorai, hallgatói és rektora, a hallgatóság körében hirtelen megjelent néhány külföldi hallgató pulóvert, farmert és színes pólót viselve. A többi diákhöz képest, akik elegáns, az alkalomhoz illő ruhát viseltek, úgy néztek ki, mint egy odatévedt turistacsoport. Az újonnan érkezett külföldi hallgatók kényelmetlenül érezték magukat öltözkük miatt és attól tartottak, hogy a tanévnyitó többi résztvevője tiszteltelennek és udvariatlannak tekinti őket.

*A „Ruha teszi az embert” közmondás különleges jelentést kap kulturálisan sokszínű környezetben. Különböző országban, különböző elképzelések vannak arról, hogy mit és mikor kell viselni, mi az, amit széles körben elfogadottak tekinthetünk, és mi az, amivel jobb, ha nem foglalkozunk. Valószínűleg, annak az egyetemnek, amelyre beiratkoztál megvan a sajátos öltözködési szokása. Megjelenéseddel, ruházattal és hajviseletteddel jeleket küldesz a környezetednek, és nemcsak személyiségjegyeidről, esztétikai igényeidről és stílusérzékedről tájékoztatod, hanem arról is, hogy hasonló értékeket képviselsz-e és hogy tiszteletben tartod-e a helyre vonatkozó szabályokat. Az utazás előtt érdemes megismerned annak az országnak a ruházkodási szokásait ahol tanulni fog. Ez segíteni fog abban, hogy elkerülj kényszerhelyzeteket, és jobban érezd magad az új környezetben.*

## TOVÁBBI PÉLDÁK

- Egy görög diák, aki egy közép-európai ország egyetemére ment tanulni, arra számított, hogy szeptemberben már hideg lesz. Mivel előrelátó volt a repülőgépen átöltözött a hideg időjárásnak megfelelő ruházatba, felvett egy anorákot, sálát, kesztyűt és sapkát. A leszállás után azonban meglepődve fedezte fel, hogy a szeptember kellemes hőmérsékletű és napos. Az egyetemre kimelegedve és fáradtan érkezett, de tudta, hogy jobban utána kellett volna néznie az adott ország időjárási helyzetének.
- Egyetemi záróvizsgán a helyi hallgatók elegáns ruhát viselve érkeztek, sötét szoknyában, öltönyben és nyakkendőben jelentek meg. A kelet-európai diákok, akik szintén a záróvizsgára érkeztek, népi stílusú ruhákat választottak az alkalomra, fehér inget gazdag és színes hímzéssel. A stílusokban való eltérés mindenki számára meglepő volt.
- Egy ciprusi hallgató Erasmus + program keretében egy észet egyetemre ment tanulni. Indulás előtt alaposan fel akart készülni útra, ezért sokat olvasott az ország történelméről és kultúrájáról. Ellenőrizte az időjárás-előrejelzést, különös figyelmet fordítva az aktuális hőmérsékletre. Utazásához olyan ruhát választott, amely szerinte a legmegfelelőbb volt az aktuális észet időjárásnak; pólót és pulóvert viselt, hiszen az előrejelzés szerint 22 fok körüli hőmérséklet várta Észtországban. A repülőtéren azonban kicsit kényelmetlenül kezdte magát érezni, mert a többi utasnak teljesen más volt a ruházata. A repülőtérrel távozva teljesen ledöbbsent az őt fogadó fagyos, hideg és szeles időjárás. A ciprusi hallgató rájött, hogy a hőmérséklet előrejelzés ellenőrzése során nem vette figyelembe, hogy a 22 fok, nulla alatt van.

**!** A legtöbb egyetem a ruházkodás tekintetében nagyon megengedő. Vannak azonban olyan általános szabályok, amelyet be kell tartani. Többek között arra kell törekedni, hogy ne mutassunk túl sokat a testünkől. Az úgynevezett jó ízlés határai érvényesek minden országban. Tudd meg milyen, a sajátodtól eltérő kulturális szabályok vannak abban az ország, ahol szeretnél tanulni.



Az egyetemi hallgatók ruha viselete országonként változó. Érdemes azonban figyelni rá, hogy az öltözet ne okozzon feltűnést.

## 3.5. Étkezési szokások

Ismerkedj meg a fogadó ország szokásaival, jegyezd fel az éttermek és élelmiszerboltok nyitvatartási idejét, próbáld ki az ország kulináris szokásait, különös tekintettel a hagyományos helyi konyhára.

### SZITUÁCIÓ 1

Az előadás alatt az egyik hallgató elővette az ételhordóját, ásványvizét, és elkezdte enni. Az előadó miután ezt észrevette, kérte, hogy hagyja abba az evést és várja meg a szünetet. A hallgató mosolyogva válaszolt, hogy nagyon éhes, és ha ehét valamit, könnyebb lesz számára az előadásra koncentrálni. Hozzátette, hogy van süteménye is desszertként, és szívesen ad az előadónak, valamint a csoport többi hallgatójának. Az országában ez megszokott, a diákok ehetnek és ihatnak az előadások alatt, és ezt senki sem bánja.

*Minden országnak megvannak az egyedi étkezési szokásai (étkezési kultúrája). Nemcsak abban különbözünk, hogy mit eszünk, hogyan készítjük el az ételeinket, hogyan használjuk fel az alapanyagokat, és hol és mikor fogyasztjuk el azokat, hanem abban is, hogy hogyan viselkedünk az étkezések során. Az új étkezési szokások elfogadása időbe telik, és a külföldi hallgatók gyakran sok nehézséggel szembesülnek. Elkerülheted ezeket, ha a kiutazás előtt tájékozódasz arról, hogy milyen ételek kerülnek majd az asztalra, és milyen szabályokat és szokásokat kell betartanod az új környezetben.*

### SZITUÁCIÓ 2

Egy lengyel egyetemen a külföldi hallgatóknak, akik új szemesztert kezdtek, hagyományos lengyel ételeket akartak kínálni a helyiek. A fogások összeállítása eltartott egy ideig, mert az azon dolgozó lengyel fiatalok valami igazán ízleteset és egyedit próbáltak főzni. Végül úgy döntöttek, hogy elkészítenek pár hagyományos lengyel ételt, így a savanyú uborkát és a káposztapörköltöt (savanyú káposzta, különféle húsfélék, aszalt szilva és gomba). A találkozóra érkező skandináv diákok meglepődtek savanykás ízvilágon, és azt hitték, hogy romlott ételt kaptak.

*A savanyítás az egyik legrégebbi természetes módszer az élelmiszerek megőrzésére és tárolására. Lengyelországban a savanyított uborkát és káposztát, valamint az azokból készült ételeket ízletesnek és egészségesnek tartják. Köztudott, hogy az így tartósított étel sok vitamint tartalmaz, és értékes magnézium-, kalcium-, foszfor- és káliumforrás. Ne hagyd ki a lehetőséget ezek kipróbálására.*

## TOVÁBBI PÉLDÁK

- A német diákok, akiket lengyel társaik meghívtak egy születésnap partira, saját ételikkal érkeztek. Amikor rájuk került a sor egy társasági esemény megszervezésére, nem készítettek ételt, mert meg voltak győződve arról, hogy a lengyel vendégek hoznak magukkal valamit, ugyanúgy, mint a német diákok saját országuk szokásának megfelelően tették. A lengyel diákok számára ez nagyon meglepő volt.
- Egy kínai diáklány az egyetemi menzára ment ebédelni. Amikor megkapta az ételt, evőeszközök között pálcikákat keresett. Bár több mint 2 milliárd ember használja őket, a fogadó ország menzáján nem talált. Megdöbbenve hallotta a menzán dolgozóktól, hogy nincs pálcikájuk, és hogy villát és a kést kell használnia az étkezések során.
- Egy mediterrán ország diákja egy lengyel vendégcsaládnál tartózkodott. Az új étkezési idők megszokása nagy rugalmasságot igényelt tőle. Országában a korai reggeli általában egy kávéból állt, míg a második reggeli – egy másik kávéból és egy fánkából. 13 óra körül szoktak ebédelni, délután csak harapnivalókat esznek, este 9 és 11 között pedig kiadós vacsorát. Lengyel családja reggel gazdag és királyi reggelit, kora délután kevésbé tartalmas ebédet és este pedig nagyon szerény vacsorát kínált, ráadásul fix étkezési idejük volt – 7:30, 15:00 és 19:00. Ekkor gyűlt össze az egész család az asztalnál.
- Kínában az elismerés jele, ha étkezés után bőfognak az ebédlőasztalnál. Ez azt mutatja, hogy élvezték az ételt és jóllaktak. Ázsia számos részén elfogadhatónak tartják, ha a tésztát rágcsálják, hogy megmutassák, hogy élvezik az ételeket. Európában azonban a nyilvános bőfogság és csámcsogás nagyon udvariatlan, és erősen nem ajánlott.

*Nem minden országban fordítanak ugyanolyan figyelmet a különféle étrendet fogyasztók számára alkalmas változatos étkezések biztosítására. Egyes országokban megszokott, hogy a menzán/étteremben kapható vegetáriánus vagy vegán étel, ezzel ellentétben más országokban nincsenek ilyen lehetőségek és mindenkinek saját magának kell elkészítenie a számára megfelelő ételeket, ami nem mindig könnyű. Mielőtt egy külföldi egyetemre utaznál, ellenőrizd, hogy lesz-e problémád a megszokott étrended megtartásával.*




*Ha speciális étrendet kell követned, ne hagyatkozz a véletlenre. Az éhezés nem jó, légy előrelátó.*

## 3.6. Vallásgyakorlás

Fontos előre tájékozódni, hogy a fogadó egyetem biztosít-e lehetőségeket a vallásod gyakorlásához: Vannak-e vallásodnak megfelelő közösségek, istentiszteleti helyek?


### SZITUÁCIÓ 1

Egyetemi hallgatók csoportmunkájuk bemutatása során a szemináriumot vezető tanár kérdéseket tett fel annak érdekében, hogy ellenőrizze tudásuk szintjét az előadásuk témájával kapcsolatosan. Az egyik diák, aki mindig aktívan részt vet addig órákon, hallgatott. Nem mondott semmit, pedig társai is erre kérték. Ennek eredményeként az egész csoport alacsonyabb pontszámot ért el, mint várták, és a csoport tagjai nem tudták leplezni csalódottságukat. Végül az egyik diák kérdőre vonta csoport társukat: „Ha nem volt kedved ehhez a csoportmunkához, akkor jobb lett volna, ha előre szólsz, nem kellett volna, hogy csatlakozz hozzánk.” A diák azt válaszolta, hogy muszlim, és a Ramadán miatt reggel óta nem evett semmit. Este 6 órakor volt az előadás, már nagyon rosszul érezte magát, szédült, és alig tudott egyenesen ülni a székén. Sajnálta, hogy eljött az órára, de nem akarta cserben hagyni a csoportot és azt hitte, hogy részt tud venni a vitában. Végül a szemináriumot vezető tanár a Ramadán után újabb lehetőséget adott a csoportnak munkájuk bemutatására.

 *A vallás fontos szerepet játszik a kulturális identitásban. Befolyásolja az egyéni látásmódot, hozzáállást, értékrendeket, valamint a társadalmi élet normáit és szabályait. Ezek a szabályok többek között az étkezési időkre, a ruházatra vagy a tanév alatti szabad napokra (pl. Karácsony, Húsvét) is vonatkoznak. Európát a vallási és kulturális sokszínűség jellemzi.*

### SZITUÁCIÓ 2

Egy nyugat-európai nagyvárosbeli utazás során, amelyet adaptációs és nyelvtanfolyam keretében szerveztek a kelet-európai hallgatóknak, egy orosz diáklány nem volt hajlandó meglátogatni a helyi katolikus templomokat. Meg volt győződve arról, hogy ez halálos bűn. Néhány teológus véleményét bemutató publikációkra hivatkozva (amelyek nem tükrözik az ortodox egyház hivatalos tanítását) úgy vélte, hogy az ortodoxok kivételével az összes keresztény az igaz hit hithagyója. Véleménye szerint, más felekezetekhez tartozó templomok látogatása nem volt tanácsos és bálványimádó tevékenység. Az egész helyzet gondot okozott az idegenvezető és a többi hallgató számára.

 *Vallási meggyőződésünktől függetlenül annak a ruhának, amelyben egy templomba lép valaki rendezettnek kell lennie. Az istentiszteleti helyek felkeresésekor a ruházatnak fontos szerepe van, nem szabad fedetlen testrészekkel ezeket látogatni. A nőknek fontos a válluk és a dekoltázsuk takarása, és megfelelő hosszúságú szoknyák viselése. A férfiak pedig kerüljék a rövidnadrág és az ujjatlan póló viseletét. Számos ismertető kiadvány hangsúlyozza, hogy*

*a rövidnadrág csak a tengerpartra vagy a saját kertünkben alkalmas viselet. Ha betartod ezeket a szabályokat, akkor megkíméled magad kellemetlen helyzetektől.*

### SZITUÁCIÓ 3

Az Erasmus + csereprogram hallgatóit megkérték az első bemutatkozó találkozás alkalmával, hogy különféle adatokat adjanak meg magukról, pl. névnapjuk időpontját, amin sokan nagyon meglepődtek, hiszen számtalan kultúrában nem ünnepli a nevek védőszentjének (vagyis névnapok) napját.

*A névnapok ünneplésének szokása, katolikus hagyományból származik, ahol a szentek és vértanúk nevéhez fűződik az év meghatározott napja. Egyes országokban, pl. Svédországban az ilyen listákat hivatalosan közzéteszik. Az ünneplés módja általában ünnepélyes, hasonlóan a születésnapéhoz. Vannak azonban olyan vallások (protestantizmus), nemzeti kisebbségek (lengyel kaszubok) vagy régiók, ahol a névnapot nem ünneplik, vagy teljesen ismeretlen számukra.*



*A kultúrák sokfélesége lenyűgöző. Légy nyitott gondolkodású, megértő és kíváncsi.*



## TOVÁBBI PÉLDÁK

- A kollégiumi szobában az egy napon kiégett a villanykörte. Az ott lakó külföldi diákok karbantartót hívtak, aki gyorsan meg is érkezett orvosolni a problémát. A szobába lépése azonban felháborodást váltott ki. Kiderült, hogy akaratlanul, de rálépett és átsétált a hallgató imaszőnyegén. Természetesen ezt nem szándékosan tette, ezért is ajánlott, hogy vallási vagy értékes tárgyaidat biztonságos helyen tartsd.

## 3.7. Társadalmi nyitottság, a sokféleség megközelítése: több generáció, fogyatékos, szexuális orientáció, nacionalizmus.

### SZITUÁCIÓ 1

A tanulási nehézségekkel küzdő diák, annak ellenére, hogy lehetősége volt konzultálni tanáraival és segítséget kérni azt mégsem tette meg soha. A félév vége előtt egyik női tanára arra kérte a diákot, hogy maradjon az óra után, mert tájékoztatni akarta, hogy valószínűleg nem kap kreditet a tárgyból. A beszélgetés során a hallgató elmagyarázta, hogy a gyenge nyelvtudás miatt nem érti a kredit megszerzésének feltételeit. Az előadó azt kérdezte, miért nem maradt soha órák után, és miért nem látogatta meg őt a fogadóórák idején, hogy beszéljenek a nehézségeiről és a lehetséges megoldásokról. A hallgató bevallotta, hogy kultúrájában nem elfogadott, hogy egy férfi nyíltan beszéljen problémáiról, különösen egy nővel. Egy férfi egyedül foglalkozik problémáival, ami azt bizonyítja, hogy ő igazi férfi.

*A férfi és a női szerepek és feladatok eltérőek egyes országokban. A férfiakkal és a nőkkel szembeni elvárások pl. a családban betöltött szerepük, a szakma választás, a szabadidő eltöltésének módjai, megjelenésük, valamint személyiségjegyeik, illetve az érzelmek és a viselkedés kifejezése különböző helyzetekben eltérő lehet a különböző kultúrákban. Amit az egyik országban elfogadottnak tekintenek az meglepetést, felháborodást kelthet vagy akár tilos lehet egy másikban. Érdemes ezeket ismerni és figyelembe venni, amikor valaki úgy dönt, hogy külföldi egyetemre megy tanulni.*

### SZITUÁCIÓ 2

Az órán az egyik hallgató folyamatosan megkérdőjelezte az előadó által elmondottakat. Megjegyzései során a legfrissebb elméletekre, azokra a dolgokra hivatkozott, amelyekről éppen olvasott vagy hallott (azon a héten vagy előző héten), más kutatási perspektíváról, más megközelítésről és más tapasztalatokról (beleértve a sajátját is) beszélt. Az előadó úgy gondolta, hogy a hallgató szándékosan hitelteleníteni akarja a csoport szemében, és egyszerűen azért kérdőjelezi meg tudását, mert rosszindulatú. Óra után megkérte a hallgatót, hogy maradjon egy rövid, személyes beszélgetésre. Arra a kérdésre, hogy miért kérdőjelezi meg folyamatosan mindazt, amit mondott, a hallgató nagy meglepéssel válaszolt,

hogy nagyon örül annak, hogy az előadó észrevette a szellemi hozzájárulását az órán elhangzottakhoz, és hogy értékelte önálló gondolkodását, saját véleményét és érvelési erejét. A diákok ilyen vonásait értékelik leginkább a hazájában.

*Vannak olyan országok és kultúrák, amelyekben nagy jelentőséget tulajdonítanak a hallgatók önállóságának és a független gondolkodás fejlesztésének. Nagyra értékelik a problémák rendhagyó megközelítését, a kognitív kíváncsiságot, a kérdések önálló feltárását és a kreativitást. Más országokban az egyetemek, akadémiai közösségek, amelyek elsősorban a bizalmon, kölcsönös tiszteleten és tekintélyen alapuló „mester – hallgató” kapcsolatot ápolják. Ha érkezés előtt megtudod, mit értékel a fogadó egyetem a legjobban, akkor minden bizonnyal jobban tudsz alkalmazkodni, és elkerülheted a kellemetlen helyzeteket.*

### SZITUÁCIÓ 3

Kollégiumok közötti verseny után egy lengyel egyetemen tartott díjátadó ünnepségen a tanszék dékánja, amikor oklevelet és virágokat adott át egy svéd diáknak, lehajolt, hogy megcsókolja a kezét. A hallgató annyira összezavarodott, hogy elrántotta a kezét, leszaladt a dobogóról és elhagyta a termet. A folyosón hangosan kifejezte felháborodását az ünnepség szervezőinek, azt állítva, hogy ilyen nyílt zaklatásra nem számított és kérte, hogy hívják a rendőrséget.

*Lengyelországban az a szokás, hogy a férfiak megcsókolják a nők kezét, ünnepi és mindennapi körülmények között is, amikor köszöntenek valakit. A kézcsók megkülönböztetés, a különleges tisztelet és elismerés jele. A savoir-vivre csak a csók imitált mozdulatára vonatkozik, – az ajkak 1-2 cm-re közelítik meg a hölgy kezét, de megengedett az ajkakkal is megérinteni azt. A kézcsók manapság csak olyan esetében szokás, amikor a férfi jól ismeri a hölgyet (pl. nagymama, nagynéni, anya, nővér, vagy nagyon közeli barát). Más nők esetében, különösen igaz ez a külföldiekre, ez az udvarias gesztus negatív módon értelmezhető. A nők kezét csókoló férfiak jelenségéről számos savoir-vivre könyv íródott, nemcsak lengyel, hanem német, angol, francia és spanyol kulturális környezetben is. Érdemes megismerkedni ezzel a sajátos szokással, mielőtt elindulsz egy olyan országba, ahol még ez a szokás elfogadott.*

### TOVÁBBI PÉLDÁK

- A mikroökonómia tárgy oktatója mindig nagyon lelkiismeretes volt, és fontos volt számára, hogy minden tanítványa megértse mindazt, amit az órán elmagyarázott. Az órák után megkérdezte a tanulókat, hogy mindent megértenek-e és problémamentesen meg tudják-e oldani a feladatokat. Mindannyian lelkesen bólogattak, ami elégedetté tette az oktatót. Nagy meglepetésére a csoport fele rosszul teljesített a vizsgán. Megkérdezte kollégáját, mit tehetett rosszul, mivel a vizsga eredménye nagy kudarcot jelentett számára. Kollégája elmagyarázta neki, hogy Távol-Keleten nem tartják illendőnek beismerni, hogy valaki nem tud valamit. Ez volt az oka annak, hogy a hallgatók bólintottak, bár nem volt minden világos számukra. Európában az ilyen viselkedés teljesen érthetetlen.

- Az Erasmus + program keretében egy lengyel diák ukrán egyetemre érkezett, hogy ott egy szemesztert tanuljon. Az előadókkal való beszélgetés során figyelte arra, hogy teljes nevén szólították őket a diákok (például „Ivan Petrovicsnak”, nem pedig „professzornak”). Természetesen ez nem okozott nehézségeket a tanulásban és a vizsgák letételében, de számára ez furcsa volt. Érdekes megismerni az ilyen kulturális árnyalatokat, mivel ezek megkönnyíthetik a kommunikációt a fogadó országban.
- Egy 8 fős csoport a dékáni hivatalba lépve, meglepődve hallgatta az ott dolgozó alkalmazott kérését, miszerint egyenként keressék meg őt problémáikkal. Az iroda kicsi volt, arra kérte a diákokat, hogy várjanak kint, kivéve azt, akinek az ügyével, kérésével foglalkozott. A hallgatók azonban nem akartak elmenni, hiszen hazájukban mindent csoportosan intéznek. Azt is mondták, hogy jobban érzik magukat együtt, mert támogatni és segíteni tudják egymást kommunikációs nehézségek esetén.

**!** *Egyes országokban az idegen nyelv ismerete sok ember, különösen az idősek körében nagyon hiányos. A fogadó ország nyelvén érdemes megtanulni néhány alapvető szót és kifejezést, ezzel is elkerülhetsz számos stresszes helyzetet.*



*Nem csak udvarias, de nagyon hasznos, ha megtanulsz néhány szót a helyi nyelven.*

## 4. Általános tanácsok

### 4.1. Nyelvi adaptáció

A külföldre utazás gyakran nagyon várt és izgalmas esemény. Egy új hely meglátogatása, új emberekkel való találkozás, a különböző kultúrák megtapasztalása, a látókör tágítása izgalmas élmény. Ahhoz azonban, hogy élvezhesd az idegen országban töltött időt, fontos, hogy kommunikálni tudj másokkal. Lehet, hogy nem mindenki beszél angolul, ezért mielőtt a fogadó országba utaznál, jó, ha rendelkezel bizonyos szintű ismerettel az ott beszélt nyelvből. Ehhez szerezz be egy mini szöszedetet, keress nyelv tanító weboldalakat, vagy kérdezd meg a fogadó egyetemet, hogy tartanak-e rövid és intenzív nyelvtanfolyamokat külföldről érkezett hallgatók számára.

#### SZITUÁCIÓ

Egy brit hallgató az egyetem büféjébe ment ebédet rendelni. Túl nagy volt a zaj, ezért a kasszánál lévő személy a „tee ipate?” szavakkal válaszolt. A hallgató azt gondolta, hogy a lány azt kérdezi tőle, szeretne-e egy teát az ebédjéhez, és így válaszolt: „Nem, köszönöm!” Az alkalmazott furcsán nézett a diákra, hiszen ő csak görögül azt mondta: „Mit mondtál?”, mert nem hallotta megfelelően. A téves kommunikáció következtében a hallgató zavarban volt, és kényelmetlenül érezte magát. Ajánlatos a fogadó ország nyelvét alapszinten elsajátítani, illetve tájékozódni arról, hogy a fogadó egyetem nyújt-e ilyen szolgáltatást?

A nyelvi tanulási lehetőségekkel kapcsolatosan világos és tömör elérhető és könnyen érthető információnak kell lennie a fogadó egyetem honlapján. Ennek a következő részekből kell állnia:

- a. Információ az idegen nyelvtanulási lehetőségekről már a befogadó intézménybe való érkezés előtt. Javaslatok az önálló nyelvtanulási lehetőségekről, számos weboldal segítségének megjelölésével.
- b. Mini kétnyelvű szöszedet a gyakori kifejezésekből és szavakból megkönnyítheti a hallgatók első napjait a fogadó országban.
- c. Rövid és intenzív nyelvtanfolyamokat is fel kell ajánlani a hallgatóknak az egyetemen belül, illetve online ingyenesen, vagy névleges díj ellenében.
- d. A TANDEM nyelvtanulás lehetőségei elérhetőek legyenek az érkező diákok számára, azok párosításával, személyes találkozókkal, telefonon, e-mailben vagy a közösségi médiában.

- e. Nyelvtanulás lehetőségének kialakítása, klubokban való részvétellel, illetve a helyi hallgatókkal való társasági kapcsolat révén (pl. könyvklub, futballcsapat stb.).
- f. Nyelvtanulás kulturális eseményeken való részvétellel és a helyiekkel való kapcsolattartás révén.
- g. A fogadó ország nyelven tartott előadások a nyelvtanulás másik eszközét jelenthetik.



*Alapszavak ismerete a fogadó ország nyelvén életet menthet.*

## 4.2. Egészségügyi szolgáltatások

A külföldön élés izgalmas lehet, de balesetek is történhetnek, illetve nehéz körülmények között találhatod magad, és ilyen esetekben szükség lehet sürgősségi szolgáltatások igénybe vételére. Az ilyen esetekre való felkészüléshez fontos megjegyezni, hogy a 112 a közös segélyhívó szám az európai országokban minden sürgősségi esetben. Vezetékes telefonról és mobilról is egyaránt elérhető és ingyenes!

### SZITUÁCIÓ

Egy lett diák rosszul érezte magát, és ellátogatott a fogadó ország kórházába. Az orvos megvizsgálta, és azt javasolta, maradjon pár éjszakát a kórházban megfigyelés alatt, de a hallgató látszólag aggódott és távozni akart. Amikor az orvos megkérdezte tőle, miért, a hallgató elmagyarázta, hogy azért, mert nem volt biztos benne, hogy megengedheti-e magának a kórházi költségeket. Ekkor az orvos elmagyarázta, hogy Görögországban az állami egészségügyi ellátás ingyenes, a hallgató megkönnyebbült, de zavarban is volt.

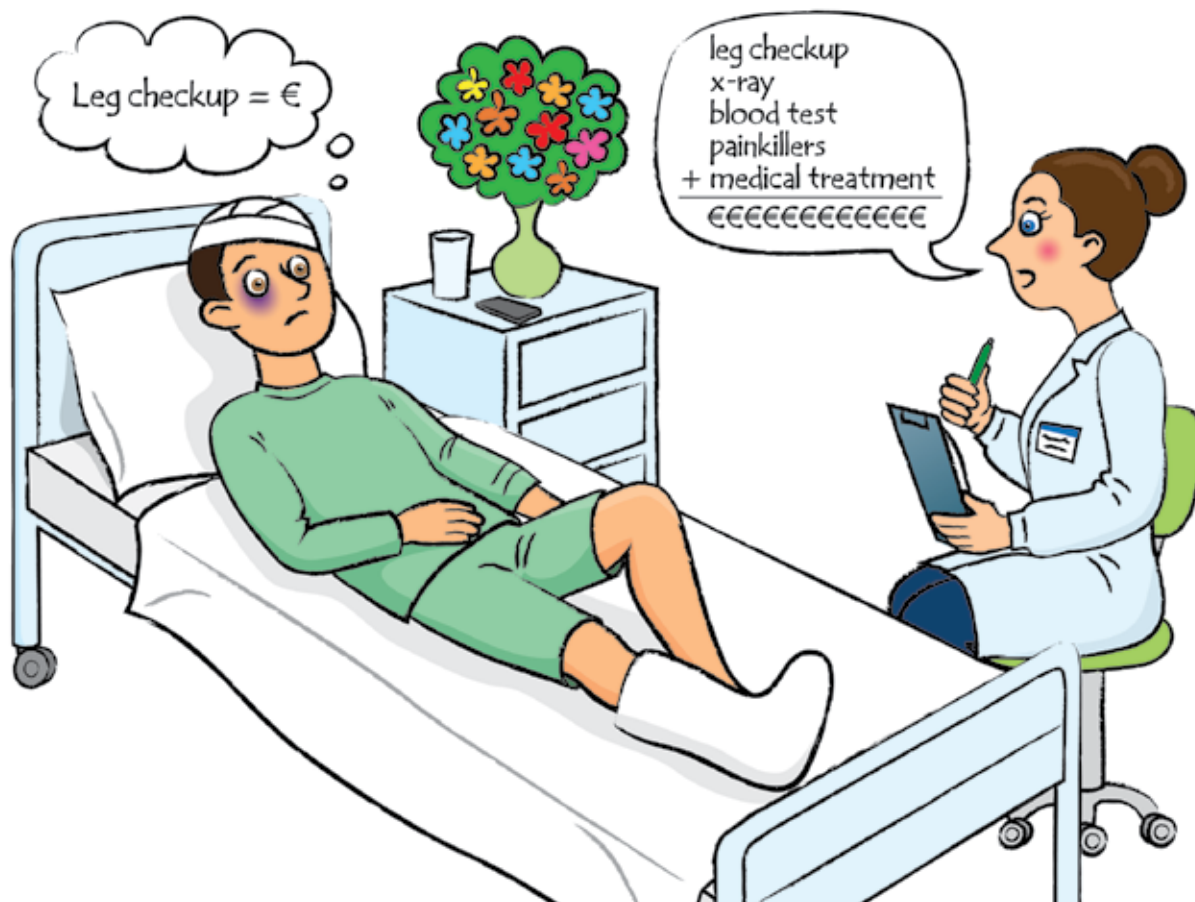
Fontos felvenni a kapcsolatot a Nemzetközi irodával, és megtudni, hogyan működik a befogadó ország egészségügyi rendszere (pl. hová kell menni, ha orvosi segítségre van szükséged, hogyan kell regisztrálni a háziorvoshoz). Ellenőrizd az egészségbiztosításodat és győződjön meg arról, hogy mit fedez, és mit kell esetleg majd saját magadnak fizetni.

Nagyon fontos, hogy az egészségügyi szolgáltatásokkal kapcsolatos információk a hallgatók számára könnyen hozzáférhetőek legyenek a fogadó egyetem honlapján, amelynek a következő információkat kell tartalmaznia:

- a. Alapvető ismeretek a fogadó egyetem országának egészségügyi rendszeréről.
- b. Információ a háziorvoshoz történő regisztrációról, az egészségügyi központok látogatásáról, illetve gyógyszerek vásárlásáról és felíratásáról.
- c. Tájékoztatás és rövid, lépésről-lépésre ismertető útmutató arról, hogy mit kell tenni vészhelyzet esetén, kit kell felhívni, hová kell menni.
- d. Ország specifikus segélyhívó számok (pl. tűzoltóság, mentő, rendőrség).
- e. Egészségbiztosítás – ha az egyetemen keresztül van biztosítás, akkor tájékoztatás arról, hogy mire terjed az ki. Abban az esetben, ha ez nem elérhető, akkor az

egészségbiztosító társaságok listáját és néhány általuk kínált csomagot (az árral és a lefedettséggel együtt) elérhetővé kell tenni a fogadó egyetem honlapján.

- f. Figyelmeztetni kell a hallgatókat arról, hogy kerüljék el az online vagy nem regisztrált gyógyszertárakat, mert az ilyen helyek veszélyeket rejthetnek.



*Tájékoztasd orvosodat, hogy mire terjed ki a biztosításod.*

### 4.3. Közösségi média felületek

Látogass el az egyetem weboldalára, és tájékozódj a téged érdeklő intézményekről. Tegyéél virtuális túrát az egyetemen és annak létesítményeibe.

Ezenkívül sok intézménynek megvan a saját közösségi oldala (pl. Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, blog stb.). Látogass el online, és szerezz információt az egyetemről. Fedezze fel különböző központjait és közösségeit, közelgő és korábbi eseményeit, olvass bele az egyetem híreibe, és olvasd el azt is, amit más hallgatók mondanak az egyetemről. A közösségi média platformjai lehetőséget adnak arra, hogy bepillantást nyerj az egyetemi történésekbe, mielőtt odamennél, segítenek abban, hogy a közösség tagjává válj, és barátokat is szerezz!

#### SZITUÁCIÓ

Közvetlenül a vizsgaidőszak előtt egy tanár az egyetem oktatási platformján hirdetményt tett közzé, hogy gyakorló foglalkozásokat tart. Egy olasz hallgató nem ismerte a weboldalt és annak funkcióit, így nem volt tudatában annak, hogy az egyetemi oktatók üzeneteket hagyhatnak a diákok számára a weboldalon, ezért sajnos ez a gyakorlási lehetőség nem jutott el hozzá, így nem vet részt azokon, ennek eredményeként nem teljesített jól a vizsgáin.

Az egyetem saját képzési / oktatási platformjáról és funkcióiról (pl. tanév beosztás, modulok és kreditek, kommunikáció a tanárokkal stb.) vegyed fel a kapcsolatot a fogadó egyetem program koordinátorával. Ha érdekel a fogadó országban való munkavégzés, akkor a Karrier Irodához kell fordulnod.

A közösségi média funkciói fontosak az egyetemi és hallgatói élet szempontjából. Az információgyűjtés elősegítésén és a társadalmi interakció lehetővé tételén kívül kommunikációs csatornákként is működnek a kortársak, valamint a hallgatók és az oktatók között. Ezért fontos biztosítani a hallgatók számára:

- a. Alapvető információk az egyetem saját képzési / oktatási platformjáról és funkcióiról: például a beiratkozásról, a bejelentkezésről, az órarendről, az órákról, a vizsgákról és más fontos határidőkről. Ezek mellett információt kaphatsz, a modulokról és a kreditekről, az oktatókkal való kommunikációról, illetve a korábban végzett hallgatók vizsgadolgozataikról stb.
- b. Az egyetemi közösségi média platformja (pl. Az Egyetem Facebook oldala), hirdeti a kulturális eseményeket, az egyetem és a hallgatói közösség híreit, az intézményt érintő fontos bejelentéseket stb.
- c. Más gyakran használt egyetemhez kapcsolódó webhelyek:



- d. Hallgatói központok és / vagy online klubközösségek, ahova hasonló érdeklődésű hallgatók csatlakozhatnak.
- a TANDEM nyelvtanulást népszerűsítő webhelyek
  - a hallgatói oktatással kapcsolatos webhelyek
  - weboldalak érdekes történetekkel és a bejövő/kimenő hallgatók korábbi tapasztalataival
  - hallgatói újság, ha online elérhető
  - karrier és szakmai üzleti hálózati webhelyek
  - hálózati weboldalat



*A különféle közösségi média platformok használata nagyon hasznos lehet. De fontos megtudni azt is, hogy melyik úton kaphatod meg a hivatalos információkat.*

## 4.4. Pénzügyi kérdések

Akár a szüleid támogatnak anyagilag, akár önfinanszírozással oldod meg a tanulást, a pénzügyi kérdések nagy valószínűséggel foglalkoztatnak, mielőtt külföldre mennél. Ellenőrizd a fogadó ország megélhetési és szállítási költségeit, valamint az ételek árát, például hány doboz sört kapsz 5 euróért? 8 euró elég arra, hogy egy szendvicset és egy kávét vegyél? Ezenkívül tájékozódj a mindennapi szolgáltatásokról (pl. Mennyibe kerül egy fodrász? Manikűr és pedikűr?) És a szórakozásról (mi a helyzet a mozijegyek költségeivel?) Annak elkerülése érdekében, hogy meglepetés érjen, vedd fel a kapcsolatot a Nemzetközi Irodával és kérj információt.

Ne feledd, hogy egyes üzletek nem fogadhatnak el hitelkártyát egy bizonyos pénzösszeg alatt, ezért bölcs dolog, ha mindig van némi készpénz nálad. Takaríts meg pénzt azzal, hogy kihasználod a diákigazolvány nyújtotta kedvezményeket!

### SZITUÁCIÓ

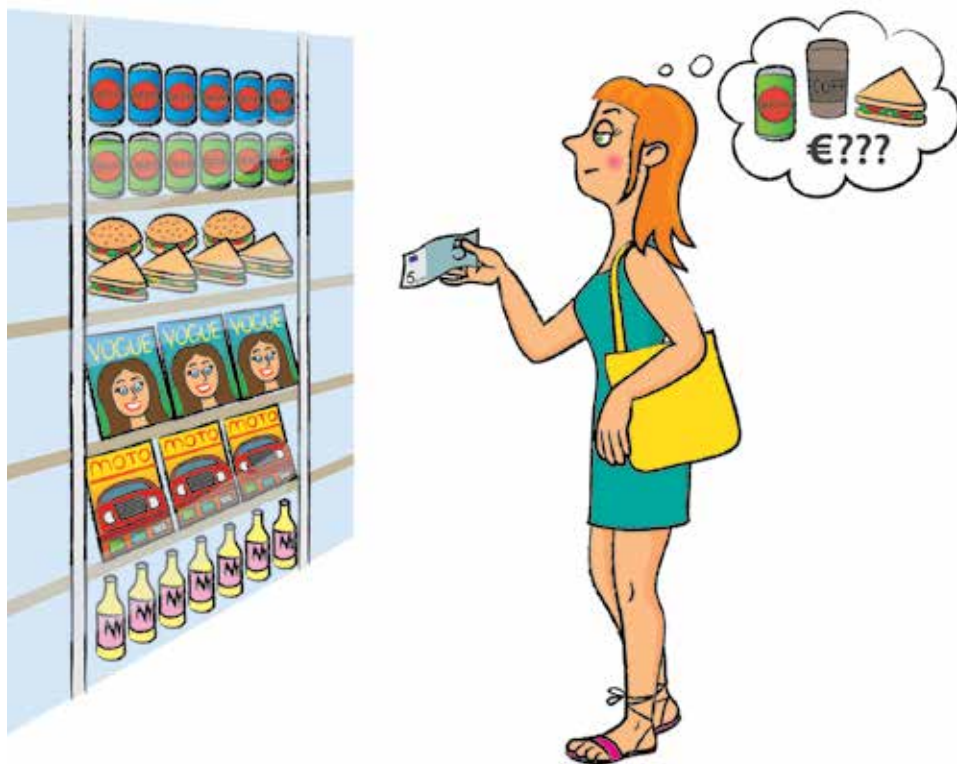
Egy spanyol és egy német diák úgy döntött, hogy moziba megy. Amikor megérkeztek a mozi pénztárához, az ottani hölgy arról tájékoztatta őket, hogy a hallgatók 20%-os kedvezményt kapnak. A német diáknál azonban nem volt nála a diákigazolványa. Megpróbálta elmagyarázni a hölgynek, hogy diák, de diákigazolványa nélkül nem tudta igazolni azt. A próbálkozásai ellenére a pénztáros hölgy nem volt meggyőződve róla hogy diák, és így a jegy teljes árát ki kellett fizetnie. A diák szomorú volt, de sajnos nem tudott mit tenni.

Sok helyen kedvezményt kínálnak az egyetemi hallgatóknak. Ezek a kedvezmények azonban csak érvényes diákigazolvány bemutatásával vehetők igénybe. Ne sértődj meg, ha valaki ragaszkodik a diákigazolvány megtekintéséhez. Ez nem bizalom kérdése, hanem inkább szokásos gyakorlat!

A pénzügyi kérdések minden egyetemi hallgató számára fontosak mivel többségük anyagilag függ szüleitől vagy diákhitelt vettek fel. Ezért fontos minél szélesebb körű információt nyújtani a hallgatóknak, annak érdekében, hogy fel tudjanak készülni és előre tervezni, mielőtt megérkeznének a fogadó országba. A következő információk hasznosak lehetnek a fogadó egyetem honlapján:

- a. Megélhetési költségek, például szállásköltségek, bérleti díjak és foglaló (privát lakás bérlete esetén), közüzemi számlák (villany, víz, elérhető internetes szolgáltatói árak), mobiltelefon-költségek (számlák, különböző vállalatok által kínált diákcsomagok).
- b. Az élelmiszerek ára különböző lehet a szupermarketekben és a független helyi kis üzletekben (zöldségek, hentesek, pékségek stb.). E mellett jó tájékozódni a nemzetközi árukat árusító kis üzletekben található élelmiszerekről és árakról is.

- c. A fizetési lehetőség szintén nagyon fontos kérdés; előfordulhat, hogy egyes üzletek nem fogadnak el hitelkártyás fizetéseket egy bizonyos pénzösszeg alatt. Ezenkívül figyelmeztetni kell a hallgatókat a csalások elkerülése érdekében arról, hogy amikor vásárolnak, soha ne adják meg telefonon a kártyájuk adatait, inkább a biztonságosabb lehetőségeket részesítsék előnyben, mint például készpénzzel vagy hitelkártyával történő fizetés.
- d. A diákokat tájékoztatni kell például a fodrász, kozmetikus árakról és az esetleges hallgatói kedvezményekről. Hasonlóképpen fontos a szórakozás költsége: mozijegyek, múzeumi belépők körülbelüli árát lehetne feltüntetni a weboldalon.
- e. A hallgatók további költségei a közlekedési költségek, például busz-, vonat-, metrójegyek, taxi-díjak, diák-bérletek és információk arról, hogy miként lehet egyéb kedvezményekhez jutni a hallgatóknak.
- f. Ösztöndíjak, támogatások és hallgatói kölcsönök, pályázati eljárás módja és alkalmassági kritériumok stb.
- g. Egyetemi díjak, fizetési tervek, fizetési lehetőségek stb.
- h. Bankok, információk a bankszámla megnyitásáról, szükséges dokumentáció, bankszámla típusok stb..
- i. Diákok számára végzett munka, szükség esetén munkavállalási engedély, jelentkezési folyamat, díjak, országos biztosítási szám stb.



*Tudja meg, mit engedhet meg magának külföldön. Az élelmiszerárak eltérőek lehetnek a szupermarketekben, a független helyi üzletekben és természetesen az automatákban.*

## Zárógondolatok

A külföldön tanulás izgalmas időszak egy egyetemista életében, de egyben kihívás is. Ez a kézikönyv azzal a céllal készült, hogy segítsen neked és más jövőbeli hallgatóknak, ha külföldön szeretne tanulni. A kézikönyvbe olyan tanácsok kerültek, mint például az „otthoni felkészülés” és az „integráció új környezetbe”. A kézikönyvben a kulturális különbségek példáit mutatják be vicces rajzfilmek formájában, hogy felkészülhessenek a felmerülő helyzetekre.

Reméljük, hogy hasznosnak találod ezeket az információkat. Ez a kézikönyvet ajánljuk, hogy utazásod kiindulópontjaként használd fel. Ennek a kézikönyvnek nem az a célja, hogy visszatartson a külföldi tanulmányoktól, épp ellenkezőleg, hogy felkészítsen téged, hogy teljes mértékben élvezhesd ezt az egyedülálló lehetőséget!

Csodás külföldi időtöltést kívánunk!



**Wrocław University of Economics and Business**

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

Authors of the study: Project Team

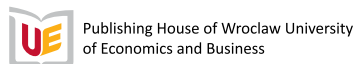
Author of drawings: Hanna Parylak-Skawińska

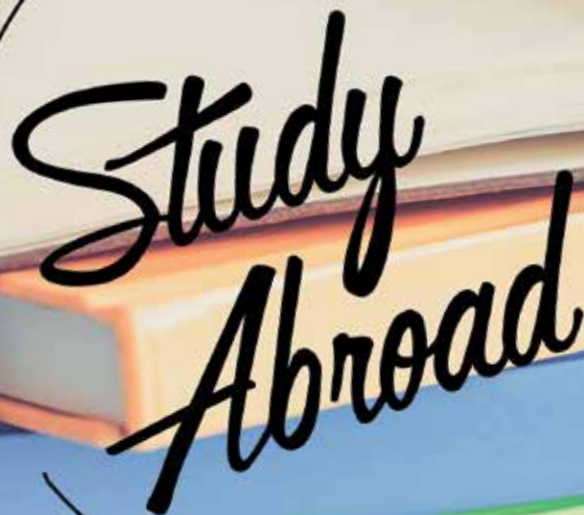
**Publication co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union**

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





Study  
Abroad

The graphic features the words 'Study Abroad' in a large, black, cursive font. The text is centered within a circular frame composed of two concentric lines. To the right of the text, a white paper airplane is shown in flight, angled upwards and to the right. The background of the graphic is a stack of colorful books (blue, green, orange) with a red pen resting on top.

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