



Chişinău

2024 - 2025

GHIDUL STUDENTULUI

@platforma.tinerilor |

Cuprins

• Introducere	
• Prezentarea Platformei	2
• Scopul	2
• Mesaj Motivațional	3
1. Informații generale	
1.1 Drepturile și obligațiile studentului	5
1.2. Structura anului universitar.....	8
1.3. Structura sesiunii.....	10
1.4. Carnetul de student.....	12
1.5. Cum faci o cerere?.....	13
2. Viața universitară	
2.1. Amplasarea universităților.....	15
2.2. Transport și beneficii ca student.....	20
2.3. Biblioteci și librării.....	23
2.4. Burse.....	27
2.5. Erasmus.....	29
2.6. Cazare și experiența la cămin.....	31
2.7. Unde mâncăm?.....	34
3. Integrarea socială și Activități Extracurriculare	
3.1. Senatul studentesc.....	36
3.2. Cum mă integrez în grupul de studenți.....	38
3.3. Organizații și voluntariat.....	39
3.4. Administrația Universității.....	41
4. Notă culturală	
4.1. Teatre, muzee și parcuri. Evenimente culturale și de divertisment.....	44
4.2. Sport. Activități sportive.....	49
5. Suport și resurse	
5.1. Managementul timpului în sesiune.....	52
5.2. Educația financiară. Cum gestionezi bugetul?.....	54

INTRODUCERE

- Prezentarea platformei
- Scopul ghidului
- Mesaj de motivare

► **Prezentarea Platformei** **PNTP**

Bună, suntem Platforma Națională a Tinerilor pentru Participare Activă, sau mai simplu PNTP, o organizație non-guvernamentală de tineret, ce promovează activismul civic al tinerilor. Organizația noastră și-a propus să ofere tinerilor din Republica Moldova o platformă sistematică prin care ei se pot implica în procesele decizionale la nivel local și central.

La inițiativa membrilor PNTP, am decis să publicăm „Ghidul pentru Boboci”, care are ca scop oferirea informațiilor esențiale despre campus și resurse, de a facilita navigarea în structura universității, de a introduce cultura universitară și normele acesteia, de a îndruma studenții către resurse de suport disponibile, de a încuraja networking-ul și implicarea în comunitate, și de a oferi sfaturi practice pentru gestionarea timpului și echilibrului personal.

► **Scopul**

Considerăm că un astfel de ghid este foarte important, deoarece reduce stresul și confuzia inițială, sprijină integrarea socială și academică, facilitează accesul la ajutor și resurse, și contribuie la dezvoltarea unei experiențe universitare reușite.

Sperăm că acest ghid te va ajuta să te integrezi mai rapid și eficient în această nouă etapă a vieții tale. Îți dorim succes!

► Mesaj Motivațional



Anii de studenție sunt una dintre cele mai importante etape din viața unui om. Este momentul în care îți alegi domeniul, profesia și ocupația cu care vei merge mână în mână pe parcursul întregii tale vieți.

Acum, te afli la această răscruce, probabil stresat și temându-te să nu faci ceva greșit.

Acest ghid a fost creat special pentru tine, pentru a te ajuta la începutul studenției tale și pentru a menține o stare psihică și fizică sănătoasă pe parcursul studiilor tale, pentru a nu rata oportunitățile oferite de universitatea ta și pentru a profita la maxim de fiecare clipă petrecută acolo.

Ghidul va fi prietenul tău de nădejde pe parcursul întregului proces de studii, ajutându-te să te acomodezi și să te pui ferm cu picioarele pe pământ. Te va sprijini în crearea unor relații trainice cu profesorii, îți va oferi răspunsuri la toate întrebările, inclusiv cele mai dificile, și, cel mai important, nu te va lăsa niciodată singur.



You can't

Cu respect,
echipa Platforma Tinerilor



CAPITOLUL 1

INFORMAȚII GENERALE

- Drepturile și obligațiile studentului
- Structura anului universitar
- Structura sesiunii
- Carnetul de student
- Cum faci o cerere?

► **Drepturile și obligațiile studentului**

În cadrul mediului academic, atât drepturile, cât și obligațiile studentului joacă un rol crucial în asigurarea unei experiențe educaționale echitabile și eficiente. Drepturile studentului sunt concepute pentru a proteja interesele acestuia și pentru a asigura un mediu de învățare liber și stimulant. În același timp, obligațiile studentului sunt esențiale pentru menținerea ordinii și bunei funcționări a instituției de învățământ.

Înțelegerea și respectarea atât a drepturilor, cât și a obligațiilor sunt fundamentale pentru construirea unui mediu academic armonios și productiv. Astfel este foarte important ca fiecare student să le cunoască și să le pună în practică.

Acestea fiind zise, putem începe să ne familiarizăm cu drepturile și obligațiile studenților!

Desigur! Drepturile și obligațiile studentului sunt esențiale pentru asigurarea unui mediu academic corect și respectuos. Iată o prezentare generală a acestora:



Drepturile Studentului

- **Acces la educație de calitate:** Studentul are dreptul la o educație de calitate, inclusiv la resurse academice, laboratoare și biblioteci care sunt necesare pentru îndeplinirea cerințelor curriculare.

- **Respect pentru diversitate:** Studentul are dreptul la un mediu de învățare liber de discriminare, intimidare și hărțuire, în care sunt respectate diversitatea culturală, religioasă, de gen și alte aspecte ale identității personale.
- **Confidențialitate:** Studentul are dreptul la confidențialitate în ceea ce privește informațiile personale și academice. Instituțiile educaționale trebuie să protejeze datele personale și să le utilizeze conform reglementărilor legale.
- **Participare la decizii academice:** Studentul are dreptul de a fi implicat în luarea deciziilor care îl afectează, inclusiv prin reprezentare în organisme de conducere sau comitete de studii.
- **Libertatea de exprimare:** Studentul are dreptul de a-și exprima opiniile și ideile în cadrul unui climat de respect și dialog constructiv, fără teama de represalii.
- **Acces la informații:** Studentul are dreptul de a avea acces la informații clare și complete privind regulamentul instituției, cerințele academice și procedurile administrative.
- **Asistență și suport:** Studentul are dreptul să primească suport academic și consiliere profesională, inclusiv asistență în problemele legate de învățare, orientare în carieră și sănătate mintală.



Obligațiile Studentului

- **Respectarea regulamentelor:** Studentul este obligat să respecte regulamentele și politicile instituției, inclusiv normele academice, procedurile administrative și codul de conduită.
- **Participare activă:** Studentul trebuie să participe activ la cursuri, seminare și alte activități academice, să finalizeze temele și proiectele conform cerințelor stabilite.
- **Respect pentru colegi și cadre didactice:** Studentul trebuie să manifeste respect față de colegii săi și față de cadrele didactice, contribuind la crearea unui climat de învățare pozitiv și constructiv.
- **Integritate academică:** Studentul este obligat să adere la standardele de integritate academică, inclusiv evitarea plagiatului și a altor forme de fraudă academică.
- **Responsabilitate financiară:** Studentul este responsabil pentru achitarea la timp a taxelor școlare și a altor costuri asociate cu studiile, conform regulilor instituției.
- **Utilizarea corectă a resurselor:** Studentul trebuie să utilizeze resursele academice și infrastructura instituției într-un mod responsabil și să evite deteriorarea sau abuzul acestora.
- **Comunicare eficientă:** Studentul este responsabil să comunice eficient cu cadrele didactice și administrația, să informeze despre problemele întâmpinate și să colaboreze în rezolvarea acestora.



Structura Anului Universitar

* *Elaborarea structurii anului universitar este un proces important și complex, care variază în funcție de fiecare instituție de învățământ superior. Iată o descriere generală a modului în care este structurat anul universitar :*

Anul universitar este împărțit în două semestre: semestrul de toamnă și semestrul de primăvară. Un semestru durează 15 săptămâni, iar anumite activități didactice se pot desfășura doar o dată la două săptămâni. Orarul pentru fiecare semestru îl găsești la avizier, încă din prima săptămână. **!** Dar fii atent, în primele săptămâni pot fi introduse modificări în orar. Atât cursurile cât și seminarele sunt dispuse în orar conform săptămânii: pare și impare, lucru marcat în căsuța corespunzătoare intervalului orar cu bară oblică. Disciplinele din partea de sus a căsuței se țin în săptămâna impară, cele de sub bară în săptămâna pară. Prima săptămână din semestru este impară, a doua este pară.

Înainte de începerea anului universitar, comisiile academice și conducerea universității stabilesc calendarul academic, perioadele de activitate didactică, vacanțe, sesiuni de examene, sesiuni de recuperare și perioade de practică.

Anul universitar 2023-2024 la USMF

(Facultățile de Medicină nr. 1 și Medicină nr. 2)				
ANII 1-3 DE STUDII				
Activități didactice	Sem. I	01.09-15.12.2023	Sem. II	05.02-24.05.2024
Sesiuni de examene	Iarna	18.12.2023- 27.01.2024	Vara	27.05-15.06.2024
Sesiunea de recuperare I	Sem. I	05.02-17.02.2024	Sem. II	24.06-05.07.2024
Sesiunea de recuperare II	Sem. I	04.03-16.03.2024	Sem. II	16.09-28.09.2024
Stagii de practică	Anul I	08.07-26.07.2024		
	Anul II	29.07-23.08.2024		
	Anul III	08.07-02.08.2024		
Vacanțe	Iarna	24.12.2023- 08.01.2024	Primăvara	06.05-13.05.2024
Vacanța de vară	Anul I	27.07-31.08.2024		
	Anul II	17.06-27.07.2024		

Anul universitar 2022-2023 la USM

Anul I Licență		
Semestrul I		
01.09.2022 – 14.12.2022	Activitate didactică	15 săptămâni
15.12.2022 – 31.12.2022	Sesiunea ordinară	
30.01.2023 – 05.02.2023		
02.01.2023 – 29.01.2023	Vacanța de iarnă	
1. Până la data de 14.10.2022	Atestări	
2. Până la data de 09.12.2022		
Semestrul II		
06.02.2023 – 28.05.2023	Activitate didactică	15 săptămâni
20.02.2023 – 05.03.2023	Sesiunea de recuperare	
16.04.2023 – 24.04.2023	Vacanța de Paști	
29.05.2023 – 18.06.2023	Sesiunea ordinară	29.05 - 30.05.2023 – printarea borderourilor
19.06.2023 – 25.06.2023	Practica de inițiere în specialitate	
19.06.2023 – 01.07.2023	Sesiunea de recuperare	
1. Până la data de 17.03.2023	Atestări	
2. Până la data de 19.05.2023		

► Structura Sesiunii

Structura Sesiunilor de Examine: În cadrul universității, structura sesiunilor de examene este esențială pentru evaluarea progresului academic al studenților. Sesiunile de examene sunt organizate pentru a verifica cunoștințele acumulate în timpul semestrului și pentru a acorda credite necesare finalizării programului de studii.

Cursurile de Specialitate și Creditele Aferente: Cursurile de specialitate sunt esențiale pentru formarea profesională a studenților și sunt obligatorii. Acestea acoperă subiecte fundamentale și avansate din domeniul de studiu ales. Fiecare curs de specialitate are un număr specific de credite, care reflectă volumul de muncă și importanța acestuia în cadrul programului de studii. De exemplu, un curs de specialitate poate oferi între 5 și 10 credite.

Cursurile Opționale: Pe lângă cursurile de specialitate, studenții au posibilitatea de a alege cursuri opționale. Acestea permit studenților să își personalizeze parcursul academic și să exploreze domenii de interes adiționale. Creditele obținute în urma cursurilor opționale variază, de obicei, între 2 și 5 credite, în funcție de complexitatea și durata cursului.

Cum se Studiază la Cursuri: Studiul la cursuri implică participarea activă la prelegeri, seminarii și laboratoare. Studenții sunt încurajați să se implice în discuții, să colaboreze la proiecte și să își dezvolte abilitățile practice.

Evaluarea continuă, prin teste, proiecte și prezentări, contribuie la pregătirea pentru sesiunea de examinare.

Ce este o Sesiune de Examinare? Sesiunea de examinare este perioada în care studenții susțin examenele finale pentru cursurile urmate în semestrul respectiv. Aceasta are loc de obicei la sfârșitul fiecărui semestru și poate dura între două și patru săptămâni. Studenții au o zi sau câteva zile pentru pregătirea la un examen. Probele de examen pot fi scrise, orale sau practice, în funcție de specificul cursului. La examen sunt admiși doar studenții care au realizat integral cerințele pentru cursul respectiv.

Cum are Loc Sesiunea de Examinare? În timpul sesiunii de examinare, studenții se prezintă la examene conform unui program stabilit de universitate. Fiecare examen este supravegheat pentru a asigura corectitudinea și integritatea procesului. Studenții trebuie să își demonstreze cunoștințele și competențele acumulate pe parcursul semestrului. Se pot folosi surse și materiale permise de examinator.

Ce se Întâmplă După Sesiunea de Examinare? După finalizarea sesiunii de examinare, profesorii evaluează lucrările și comunică rezultatele studenților. Creditele obținute în urma promovării examenelor sunt adăugate la totalul necesar pentru absolvire. Studenții care nu reușesc să promoveze un examen au posibilitatea de a-l reface în sesiunea de restanțe.

Condiția promovării în următorul an de studii constă în acumularea numărului de credite obligatorii conform standardelor domeniului.

► Carnetul de Student

Carnetul de student este un document esențial pentru fiecare student, servind drept act de identitate academică și oferind acces la diverse facilități și servicii. Acesta atestă calitatea de student și este utilizat pe parcursul întregii perioade de studii universitare.

De Unde se Obține Carnetul de Student?



Carnetul de student se obține de la secretariatul facultății sau de la centrul de informare studentescă al universității. În general, acesta este eliberat la începutul primului an de studii, după înmatriculare. Studenții trebuie să prezinte documentele necesare, cum ar fi actul de identitate și dovada înmatriculării pentru a primi carnetul.


Carnetul de student trebuie păstrat în siguranță și prezentat ori de câte ori este necesar. În cazul pierderii, studenții trebuie să anunțe imediat secretariatul pentru a obține un duplicat.



Cum faci o cerere?



Suntem siguri că te-ai întâlnit foarte des cu necesitatea de a scrie o cerere. La universitate, cel mai probabil, vei scrie și mai multe cereri. Fie că vrei să scapi de la perechi și să ceri învoire pentru că ai o urgență acasă, fie că vrei să motivezi niște absențe de care tot îți amintește profesorul.

 O cererea este un document scris prin care o persoană solicită ceva de la o altă persoană, o instituție sau o organizație. Aceasta poate fi o solicitare de informații, sprijin, permisiune, sau orice alt lucru specific.

De obicei, cererea se scrie pe o foaie cu formatul A4.

Uite că încă o dată vrem să-ți fim de ajutor și ți-am lăsat mai jos un model de scriere a unei cereri.

Legenda : ești elev în clasa a XII-a și urmează să participi la un concurs de șah, în urma căruia vei lipsi două zile de la școală.

Domnule Director,

Subsemnatul (ta) ... (numele și prenumele), elev(ă) în clasa a XIII-a a Liceului Teoretic „...” (numele liceului) din orașul (sau satul) ... (numele orașului / satului), domiciliat(ă) în orașul (satul) ... (numele orașului / satului), strada ... (numărul străzii), rog să îmi permiteți să lipsesc de la ore cu ocazia participării mele la concursul de șah din ... (denumirea locului / localității), care va dura 2 zile. Îmi asum recuperarea pe cont propriu a materialului studiat..

3 aprilie 2024

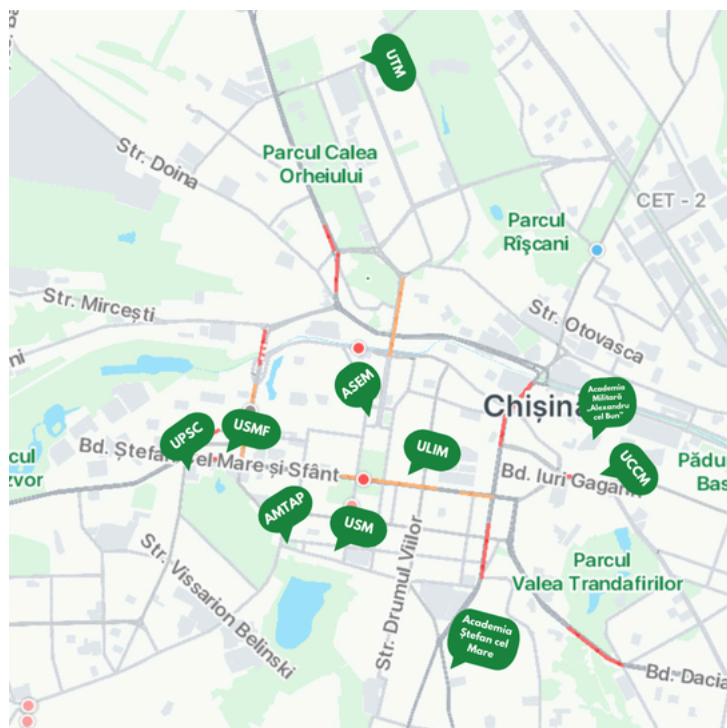
*Domnului
Director al ...*

CAPITOLUL 2

VIATA UNIVERSITARĂ

- Amplasarea
Universităților
- Transport și beneficii
- Biblioteci
- Burse
- Erasmus+
- Cazare și experiența de
cămin
- Unde mâncăm?

► Amplasarea Universităților



Universitatea de Stat din Moldova (USM)

📍 str. Alexei Mateevici, nr. 60 (Chișinău)

☎ +37322244810

🌐 www.usm.md


✉ rector@usm.md


Facultăți:

- Facultatea de Biologie și Geștiințe;
- Facultatea de Chimie și Tehnologie Chimică;
- Facultatea de Drept;


- Facultatea de Fizică și Inginerie;
- Facultatea de Istorie și Filosofie;
- Facultatea de Jurnalism și Științe ale Comunicării;
- Facultatea de Litere;
- Facultatea de Matematică și Informatică;
- Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială;
- Facultatea de Relații Internaționale, Științe Politice și Administrative;
- Facultatea de Științe Economice;
- Institutul de Educație Fizică și Sport.

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” (UPSC)

 str. Ion Creangă, nr. 1 (Chișinău)

 +37369607131, +3736868626264





 www.upsc.md

 rectorat@upsc.md

Facultăți:

- Facultatea de Științe ale Educației;
- Facultatea de Arte Plastice și Design;
- Facultatea de Limbi și Literaturi Străine;
- Facultatea de Filologie și Istorie;
- Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială;
- Facultatea de Fizică, Matematică și Tehnologii Informaționale;
- Facultatea de Biologie și Chimie;
- Facultatea de Geografie.





Academia de Studii Economice din Moldova (ASEM)

-  str. Mitropolit Gavriil Bănulescu-Bodoni, nr. 61
-  Numere de telefon: +37322222732, +37322402900,
-  www.ase.md
-  rectorat@ase.md

Facultăți:

- Business și Administrarea Afacerilor;
- Economie Generală și Drept;
- Tehnologii Informaționale și Statistică Economică;
- Relații Economice Internaționale;
- Finanțe;
- Contabilitate.


Academia Militară „Alexandru cel Bun”


-  str. Haltei, nr. 21 (Chișinău)
-  +37322822718
-  www.academy.army.md
-  petru.mihalcea@army.md


Facultăți:


- Conducerea subunităților de infanterie;
- Conducerea subunităților de artilerie;
- Conducerea subunităților de comunicații și informatică.

Academia Ștefan cel Mare a Ministerului de Interne

 str. Gheorghe Asachi, nr. 21 (Chișinău)

 +37322725170

 www.academy.police.md


 academia@mai.gov.md

Facultăți:


- Facultatea de Drept, Administrație, Ordine și Securitate publică.

Universitatea Liberă Internațională din Moldova (ULIM)

 str. Vlaicu Pârcălab, nr. 52 (Chișinău)

 +37322205978

 www.ulim.md


 office@ulim.md, ulim@ulim.md

Facultăți:

- Facultatea de Drept;
- Facultatea de Științe Economice și Tehnologii Informaționale;
- Facultatea de Biomedicină;
- Facultatea de Limbi Străine;
- Facultatea de Relații Internaționale, Științe Politice și Jurnalism;
- Facultatea Științe Sociale și ale Educației.

Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice (AMTAP)

 str. Alexei Mateevici, nr. 87 (Chișinău)

 +37322240213, +37322238701


 www.amtap.md


 info@amtap.md, amtap.anticamera@gmail.com


Facultăți:

- Facultatea de Artă Muzicală;
- Facultatea de Artă Teatrală, Coregrafie și Multimedia;
- Facultatea de Arte Plastice Decorative și Design.

Universitatea Cooperatist-Comercială din Moldova (UCCM)

 bd. Iuri Gagarin, nr. 8 (Chișinău)

 +37322815600

 www.uccm.md

 uccm.anticamera@gmail.com

Facultăți:

- Business și Administrare;
- Contabilitate;
- Finanțe și bănci;
- Drept;
- Marketing și Logistică;
- Merceologie și Comerț.

► Transport și beneficii ca student

👉 Știm foarte bine că nu este atât de simplu să te descurci într-un oraș nou, cu atât mai mult dacă vii dintr-o localitate mai mică. Totuși, avem noroc de telefoane și aplicații utile care ne ajută să ne orientăm în spațiu, să ne găsim prieteni noi și să simplificăm o mulțime de lucruri.

Chișinău este capitala, cel mai mare oraș și centrul administrativ, teritorial, economic, științific și cultural al Republicii Moldova. Din punct de vedere administrativ, este divizat în cinci sectoare: Centru, Botanica, Buiucani, Rîșcani și Ciocana.

Chișinău se află la o distanță de 448 km de București (România) și 471 km de Kiev (Ucraina), capitale ale statelor vecine.

„Orașul din piatră albă” este sintagma cu care este supranumit Chișinăul. Respectivul supranume provine din abundența clădirilor construite din piatra albă de calcar.

Istoric, pentru prima dată, numele de Chișinău a fost pomenit într-un hrisov, întocmit pe data de 17 iulie 1436, astfel reprezentând cea mai veche atestare documentară.



Recomandări: Cele mai prietenoase mijloace de transport pentru studenți sunt troleibuzul și autobuzul, fiind foarte accesibile și găsite peste tot. Alte unități de transport sunt rutierele, taxi sau trotinetele electrice închiriate.

* Ca student, beneficiezi de reducere la procurarea abonamentului pentru troleibuz și autobuz.



Principalele artere din Chișinău:

Bd.Ștefan cel Mare și Sfânt - Centru

Str.Ismail - Centru

Bd.Moscova - Râșcani

Str.Alba-Iulia - Buiucani

Calea Orheiului - Poșta Veche

Str Petricani - Poșta Veche

Bd.Mircea cel Bătrân - Ciocana

Mai jos îți propunem câteva linii de autobuz și de troleibuz care sperăm să-ți fie de folos .

Râșcani

Troleibuzul 10 , Bd.Moscova - str Miorița

Autobuzul 19 bd.Moscova- str.Valea Crucii

Troleibuzul 25 , Str Ceucari - str . A. Mateevici

Ciocana

Troleibuzul 12 ,bd.Mircea cel Bătrân - str. A.Mateevici

Troleibuzul 24 , bd.Mircea cel Bătrân - str. Miorița

Autobuzul 5 ,Str.Bucovinei - Bd . Cuza-Vodă

Botanica

Troleibuzul 4, bd. Dacia - str. Constituției

Troleibuzul 8 , bd. Traian - Parcul "La izvor"

Buiucani

Troleibuzul 1 , or. Durlăști - str. Sarmizegetusa

Troleibuzul 22 , str. Alba-Iulia - bd. Dacia

Autobuzul 26 , str. Liviu Deleanu - str. Doina

Alte rute importante :

Troleibuzul 17, Gara Auto Sud-Vest - Gara

Feroviară

Troleibuzul 30, Aeroport - Piața Marii Adunări

Naționale

Troleibuzul 9, Gara Auto Sud-Vest - Gara Auto

Nord

Unde poți urmări circulația troleibuzelor :

- La orarul amplasat în fiecare stație
- Pe pagina PUA GPS
- Aplicația EasyWay
- Moovit
- Tranzy
- Map.md

Tranzy



Moovit



Map.md



Easy Way



► Biblioteci și Librării

Bibliotecile nu sunt doar locuri liniștite unde găsiți cărți, ele sunt centre de resurse și de suport pentru studii, oferind mult mai mult decât își imaginează majoritatea oamenilor : de la accesul la publicații și baze de date, până la spații de studiu dedicate și evenimente educaționale, bibliotecile din Chișinău dispun de vaste resurse educaționale.

Într-o eră în care informația este la doar un click distanță, bibliotecile rămân centre esențiale de cunoaștere, inovare și inspirație.

Vă vom prezenta câteva din acestea!

1. Biblioteca Națională a Republicii Moldova



- Adresă: Str. 31 August 1989, nr. 78, Chișinău

Cea mai mare bibliotecă din țară, cu o colecție vastă de cărți, publicații periodice și resurse digitale. Oferă și săli de studiu, expoziții și evenimente culturale.

2. Biblioteca Municipală „B.P. Hasdeu”



- Adresă: Str. 31 August 1989, nr. 88, Chișinău

În acest caz, avem parte de o rețea de biblioteci publice care include mai multe filiale în oraș, în toate sectoarele, astfel face ca mersul la bibliotecă să fie comod pentru toți. Caută adresele, poate ai o filială chiar lângă casa ta! Sediul principal se află în centrul orașului.

3. Biblioteca Științifică a Universității de Stat din Moldova

- Adresă: Str. Alexei Mateevici, nr. 60, Chișinău

Biblioteca principală a Universității de Stat din Moldova, oferind resurse academice și științifice pentru studenți și cercetători.

4. Biblioteca Universității Tehnice a Moldovei

- Adresă: Str. Ștefan cel Mare și Sfânt, nr. 168,
Chișinău

Biblioteca universității specializată în resurse tehnice și științifice, cu un accent pe inginerie și tehnologie.

5. Biblioteca Publică „Ion Creangă”



-Adresă: Str. I. Creangă, nr. 5, Chișinău

Biblioteca oferă resurse variate pentru toate categoriile de vârstă și organizează activități educaționale și culturale.

Aceste biblioteci oferă nu doar acces la o gamă largă de resurse, dar și facilități care pot sprijini studiile și cercetările voastre. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, puteți contacta direct bibliotecile pentru detalii specifice despre serviciile și resursele disponibile.

Pe lângă biblioteci, în Chișinău există și multe librării pentru cei care preferă și iubesc să aibă propriile cărți. Librăriile sunt mult mai mult decât simple magazine de cărți. Ele sunt centre de cultură și educație, unde puteți găsi titluri variate care să vă sprijine studiile, cercetările și pasiunile personale.

În librării, puteți descoperi cărți care să vă ajute să înțelegeți mai bine subiectele de interes, să explorați noi domenii și să vă dezvoltați gândirea critică. Vă vom prezenta câteva dintre ele!

1. Librăria Cărturești

Librărie cunoscută pentru oferta sa diversificată de cărți în limba română și străină. Oferă atât

literatură contemporană, cât și titluri de specialitate și publicații internaționale. Aceasta se remarcă prin atmosfera sa, prin decor și paleta de culori din locațiile ei. Mulți aleg să savureze o carte în această librărie, înainte de a o lua acasă.



2. Librăria Librarius

Având multiple locații prin Chișinău, aceasta se remarcă prin selecția sa atent aleasă de cărți și publicații, incluzând și ediții speciale și cărți rare.



► Burse

Cum ar putea fi motivați studenții să studieze?



Se spune că ar trebui să înveți pentru tine pentru a deprinde cunoștințe și pentru a-ți dezvolta abilitățile, însă studiul implică eforturi fizice și morale considerabile. Ar fi corect ca această muncă să fie răsplătită. Probabil știi deja că în perioada studenției poți primi burse pentru media academică sau burse sociale din partea instituției de învățământ.

Cine poate primi o bursă pentru merite academice?

Legea spune că bursele de merit pot fi acordate studenților de la licență, masterat și doctorat și elevilor din colegii și centre de excelență. Totuși, această recompensă financiară, care este acordată din bugetul de stat, poate fi solicitată doar de două categorii de elevi și studenți:


Studenții de la licență, masterat și doctorat, indiferent dacă studiază la buget sau la taxă, care îndeplinesc planul de învățământ pentru un semestru sau pentru un an de studii, obțin note de promovare și au numărul necesar de credite: 30 pentru un semestru și 60 de credite pentru un an de studii;


Elevii din colegii și din centre de excelență, admiși la buget sau la taxă, care îndeplinesc complet planul de învățământ pentru un semestru sau un an de studii și obțin note de promovare.


Ce tipuri de burse de merit există și cât valorează?



Potrivit regulamentului, sunt patru tipuri de burse de merit. Acestea se oferă lunar.

 Bursa Republicii se alocă doar studenților din universități și o pot primi doar 12 studenți din întreaga țară. Valoarea acesteia este de 4 060 de lei pe lună.

 Bursa Președintelui Republicii Moldova se alocă pentru 10 studenți din universități și cinci elevi din colegiile și centrele exemplare de pe întreg teritoriul Republicii Moldova. Valoarea acesteia este 3 690 de lei pe lună pentru studenți și 2 860 de lei pentru elevi.

 Bursa „Gaudemus” se acordă pentru 20 de elevi din colegiile și centrele de excelență din întreaga țară. Valoarea sa este de 2 460 de lei pe lună.

* Studenții și elevii care primesc burse merit nu pot solicita și alte tipuri de burse în același timp.

► Erasmus +

Ce este Programul Erasmus + ?

Programul Uniunii Europene pentru educație, formare, tineret și sport Erasmus+ oferă studenților din Republica Moldova șansa să beneficieze de **studii de la 2 la 12 luni în universitățile din Europa**. Participarea la Programul Erasmus+ este **gratuită** .



1. Mobilitatea Internațională de Credite:

- Cine poate beneficia?

Studenții înscriși la universitățile acreditate din Republica Moldova, indiferent de ciclul de studii (licență, masterat sau doctorat).

- Cum funcționează?

Pe baza parteneriatelor încheiate între universitățile din Republica Moldova și cele din țările de program Erasmus+, studenții pot beneficia de studii în străinătate timp de 2 până la 12 luni. Perioada de mobilitate trebuie să fie integrată în programul de studii al studentului, iar activitățile academice sunt recunoscute și echivalate integral.

Valoarea bursei: Între 800 și 900 de euro lunar, în funcție de țara gazdă, plus o contribuție unică de deplasare, în funcție de distanța dintre instituția de plecare și cea de destinație.

2. Programe de Masterate comune Erasmus Mundus

Cine poate beneficia?

Sunt eligibili tineri din întreaga lume, care dețin o diplomă de învățământ superior. Cu titlu de excepție, consorțiul programului de masterat poate accepta cereri de la studenții înscriși în ultimul an de licență.

Cum funcționează?

Sunt operate de consorții din instituții de învățământ superior din UE și din alte țări ale lumii. Oferă cursuri integrate de calitate superioară, cu 60, 90 sau 120 de credite și diplome comune sau multiple (în funcție de prevederile programului, stabilite de consorțiu).



► Cazare și experiența de cămin

Viața la Cămin: O Aventură de Neuitat



Bine ai venit la capitolul “Viața la cămin”! Deși mulți dintre noi visăm să stăm cu chirie în timpul facultății, acest lucru poate fi costisitor. Din acest motiv, mulți studenți aleg să locuiască la cămin, având diverse așteptări, fie ele bune sau mai puțin bune.



Adaptarea la Viața de Cămin

La început, poate fi dificil să te adaptezi la un nou loc de trai, să locuiești alături de persoane pe care nu le cunoști și cu care vei împărți camera, baia, bucătăria, noapțile nedormite, poveștile de viață și mâncarea primită de la mama. Totuși, căminul îți oferă oportunitatea de a cunoaște oameni cu adevărat, de a le afla istoriile și, în multe cazuri, de a lega prietenii pe viață.

Beneficiile Vieții la Cămin

1. *Dezvoltare Personală:* Vei învăța să negociezi, să gestionezi conflictele eficient și să te integrezi în grupuri noi mult mai ușor.
2. *Costuri Reduse:* Cazarea la cămin este mai ieftină decât chiria.
3. *Comunitate:* Vei face parte dintr-o comunitate vibrantă de studenți, ceea ce poate fi foarte benefic pentru dezvoltarea ta socială și academică.

Provocările Vieții la Cămin

1. *Lipsa Intimității:* Dacă ești o persoană mai retrasă sau ai nevoie de spațiul tău, poate fi dificil să te obișnuiești cu agitația și lipsa de intimitate.
2. *Concentrarea la Studii:* Poate fi complicat să te concentrezi când alături se ține o petrecere. Fiecare are ritmul propriu, deci s-ar putea să te deranjeze gălăgia la orice oră și obiceiurile mai puțin plăcute ale unor colegi.

Dotările și Organizarea Camerei

Camerele de cămin sunt dotate de obicei cu strictul necesar: pat, dulap, masă, scaune etc. Dacă îți dorești și alte obiecte, va trebui să le aduci de acasă și să te asiguri că încap în încăperea respectivă, ale cărei dimensiuni sunt destul de reduse. Numărul paturilor dintr-o cameră variază între 2 și 6.

Sfaturi pentru Eficientizarea Spațiului

Știind că camerele sunt destul de mici, trebuie să îți iei de acasă lucrurile personale cât mai eficient și să nu îți umpli bagajul cu lucruri inutile. Iată câteva idei:

- Vestimentație și încălțăminte: Alege doar strictul necesar, fiindcă spațiul este limitat.
- Lucruri de igienă personală.
- Veselă.
- Produse de îngrijire a camerei: Poți achiziționa împreună cu colegii de cameră.
- Lenjerie de pat și plăpumi mai groase.
- Cutiile pentru stocare.

Repartizarea Locurilor

Repartizarea locurilor în cămine se face în funcție de medie și de facultate, începând cu cei din anii mai mari. Viața la cămin poate fi o experiență de neuitat, plină de provocări și oportunități. Adaptarea poate fi dificilă la început, dar cu timpul vei descoperi că această perioadă este una dintre cele mai frumoase din viața ta de student.

► Unde mâncăm?

Bine ai venit la rubrica unde îți vom prezenta cele mai eficiente metode de a mânca, ca student. Fie că ești student la început de drum sau un veteran al vieții universitare, mâncarea mereu rămâne o problemă comună a studenților.

Cum mâncăm sănătos și rămânem cu economii în buzunar?

Ei bine nu e chiar așa de simplu, fiind student ești mai sensibil financiar. Dar avem câteva recomandări pentru tine:

- **Cantina Studențească:** Un loc clasic și accesibil, unde poți găsi mâncare la prețuri reduse.
- **Opțiunea de a Găti Acasă**, procurând de la supermarketuri sau piețe agroalimentare

Totodată poți lua masa și la **localuri** din oraș :

- Andy's Pizza
- La Plăcinte
- A la Minute
- Pizzamania
- Gălbenuș
- Casa Sindicatelor



Dacă vrei să savurezi o **cafea** în timp ce lucrezi pe laptop, atunci următoarele cafenele sunt pentru tine:

- Tucano Coffee
- Rozmarin Cafe
- Covrigo
- Uptown Cafe
- Overdrive Cafe



CAPITOLUL 3

INTEGRAREA SOCIALĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

- Senatul Studențesc
- Cum mă integrez în grupul de colegi
- Organizații și Voluntariat
- Administrația
Universității

▶ **Senatul Studențesc**



Senatul studențesc este numele unor organizații prezente în cadrul mai multor universități, oficial recunoscute de conducerea universității și care au rolul de a reprezenta interesele studenților în fața conducerii administrative a acesteia. În unele instituții el intră în competența senatului universitar.

Senatul are drept scop:

- organizarea eficientă a vieții studenților;
 - dezvoltarea relațiilor de parteneriat între studenți și administrația universității,
 - promovarea deciziilor Senatului universitar și ale rectoratului între studenți;
 - favorizarea implicării studenților în activitatea științifică, culturală, sportivă și socială;
-
- asigurarea creșterii calității pregătirii cadrelor de înaltă calificare prin educarea simțului responsabilității studenților pentru reușita și disciplina academică;
 - promovarea în rândurile studenților a unui spirit civic și participativ;
 - soluționarea problemelor sociale ale studenților și acordarea suportului consultativ în rezolvarea problemelor cotidiene;

Cine poate deveni membru al Senatului Studentesc ?

Membru al SS poate deveni orice student al acelei universități, indiferent de forma de învățământ sau ciclul de studii, dar mai depinde și de regulamentul intern al SS din instituție.

Dar ce este Senatul Universitar?

Senatul Universitar este organul colectiv suprem de conducere al Universității. Membrii Senatului sunt aleși prin vot direct și secret:

a) din rândul personalului științifico-didactic, didactic și nedidactic – aleși prin votul secret al corpului profesoral didactic al facultăților, departamentelor, centrelor științifice;

b) din studenți – aleși de formațiunile academice și a societățile studențești;

c) din reprezentanții organelor sindicale – aleși de organizațiile sindicale, în conformitate cu Regulamentul de funcționare a Senatului Universității.



► Cum mă integrez în grupul de colegi?



Adaptarea într-un grup de studenți poate fi o provocare, dar cu câteva strategii simple, poți face această tranziție mai ușoară:

1. *Fii deschis și prietenos:* Participă activ la discuții și împărtășește câteva lucruri despre tine pentru a sparge gheața.
 2. *Implică-te în activități de grup:* Participarea la proiecte academice, cluburi și evenimente sociale te va ajuta să te integrezi.
 3. *Comunică Eficient:* Fii clar și respectuos în comunicare și ascultă activ.
 4. *Fii Flexibil și Adaptabil:* Acceptă diversitatea și adaptează-te la dinamica grupului.
 5. *Oferă și Cere Ajutor:* Sprijinul reciproc consolidează relațiile și creează un sentiment de apartenență.
 6. *Participă la Activități Extracurriculare:* Sportul, arta și voluntariatul sunt excelente pentru a-ți face prieteni.
 7. *Fii Tu Însuți:* Fii autentic și vei atrage oameni care te apreciază pentru cine ești.
- Cu răbdare și o atitudine pozitivă, vei reuși să te integrezi și să te bucuri de experiența ta universitară.

► Organizații și Voluntariat

Ce este voluntariatul, cum este reglementat și ce beneficii are, îți povestim mai jos.

Ce este voluntariatul?

Voluntariatul este contribuția de timp, efort și talent, pe care oamenii o oferă unei cauze sociale, fără a fi remunerați. Prin activități de voluntariat sunt formate și susținute comunități, iar rezultatele au un impact atât asupra voluntarilor, cât și a beneficiarilor. Numărul exact al organizațiilor, care practică acțiuni de voluntariat, este necunoscut, însă majoritatea organizațiilor neguvernamentale se ocupă cu voluntariatul.

Potrivit platformei locale *voluntar.md*, cel puțin 5000 de oameni fac voluntariat în Moldova.

Conform legii, dacă voluntarul, care a atins vârsta de 14 ani, este implicat în activități de voluntariat mai mult de 20 de ore pe lună, organizația gazdă este obligată să încheie contract de voluntariat. Acesta poate fi întocmit după efectuarea primelor 20 de ore de voluntariat, care se consideră ca perioadă de probă. Înainte de semnarea contractului, instituția gazdă trebuie să-i prezinte voluntarului regulamentul intern cu privire la implicarea voluntarilor, cât și drepturile și obligațiile acestuia prevăzute de *Legea Voluntariatului*.

Iată o listă cu organizații și centre de tineret din Chișinău unde poți face voluntariat:

Platforma Națională a Tinerilor pentru Participare Activă

Clubul Voluntarilor de la Artico (bulevardul Ștefan cel Mare și Sfânt 169)

America House Chisinau (strada Mitropolit Gavriil Bănulescu-Bodoni 27)

Centrul Media pentru Tineri (strada Alexei Mateevici 46/1)

Asociația Internațională a Tinerilor

Centrul Municipal de Tineret Chișinău (strada Mitropolit Varlaam 90).

Youth Clinic Moldova (strada Mitropolit Varlaam 77).

AIESEC (strada Căpriană 50, block C, ASEM).

Y-PEER Moldova (strada 31 August 1989, numărul 98).

Volunteer Center RVC (strada Eugen Doga 5).

Societatea de Cruce Roșie Moldova (strada Gheorghe Asachi 67A).

Youth.md (strada Constantin Stere 4).



▶ Administrația Universității

Vrem să-ți dăm câteva sfaturi despre cum să comunici cu administrația universității. Știm că poate părea intimidant la început, dar nu e chiar așa de greu. Hai să vedem cum putem face asta mai ușor!

1. Cunoaște-ți oamenii

În primul rând, află cine sunt persoanele responsabile pentru diferite departamente. E bine să știi cine se ocupă de secretariat, cine e la departamentul financiar și cine se ocupă de cazare. Așa vei ști exact cui să te adresezi când ai o problemă.

2. Folosește canalele oficiale

Universitățile au canale oficiale de comunicare, cum ar fi e-mailul instituțional și platformele online. Folosește-le pe acestea pentru a trimite cereri sau pentru a solicita informații. Evită să folosești rețelele sociale pentru chestii oficiale.

3. Fii clar și la obiect

Când scrii un e-mail sau o cerere, fii clar și la obiect. Spune exact ce problemă ai și ce anume soliciți. Un mesaj bine structurat va fi mai ușor de înțeles și va primi un răspuns mai rapid.

4. Respectă termenii și procedurile

Fiecare universitate are propriile termene și proceduri pentru diferite solicitări. Respectă-le pentru a evita întârzierile sau respingerea cererilor tale.

5. Fii politicos și respectuos

Indiferent de situație, menține un ton politicos și respectuos în toate interacțiunile tale cu administrația. Acest lucru va crea un mediu de colaborare și va facilita rezolvarea problemelor tale.

6. Urmărește răspunsurile

După ce ai trimis o cerere, urmărește răspunsurile primite și acționează prompt. Dacă nu primești un răspuns în termenul așteptat, trimite un mesaj de reamintire politicos.

CAPITOLUL 4

NOTĂ CULTURALĂ

- Teatre, muzee și parcuri
- Evenimente culturale și de divertisment
- Activități sportive și facilități

▶ Teatre, Muzee și Parcuri

Vrei să cunoști mai multe despre cultura și comunitatea din capitală ?

Ți-am pregătit mai jos o listă de locații, care merită să le vizitezi împreună cu colegii tăi .Poți să faci aceste lucruri și în singurătate ,dacă preferi așa sau dacă nimeni nu este disponibil. Aventura abia începe odată ce ai venit la universitate .

Muzee

Lista muzeelor din Chișinău:

- Muzeul de Etnografie și Istorie Naturală;
- Muzeul Național de Arheologie și Istorie;
- Muzeul Național de Artă al Moldovei;
- Muzeul orașului Chișinău, cunoscut și ca Turnul de Apă;
- Muzeul de Istorie Militară;
- Muzeul cărții rare de la Biblioteca Națională;
- Casa memorială „Alexei Șciusev”;
- Muzeul Național de Istorie;
- Muzeul Natural de Istorie al Universității de Stat din Moldova;
- Muzeul de Anatomie a Omului de la Universitatea de Medicină;
- Muzeul Regia Transport Electric Chișinău;
- Muzeul Satului;
- Centrul Expozițional „Constantin Brâncuși”.



Parcurile capitalei

Sectorul Botanica:

- parcul „Valea Farmecelor” – str. Valea Crucii;
- parcul „Cuza Vodă” – str. Cuza Vodă;
- Grădina Botanică – str. Pădurii;
- parcul „Serghei Lazo” – str. Sarmizegetusa;
- parcul „Valea Trandafirilor” – str. Valea Trandafirilor.

Sectorul Buiucani:

- parcul „Alunelul” – str. Calea Ieșilor;
- parcul „La Izvor” – str. Calea Ieșilor;
- parcul „Dendrariu” – str. Ion Creangă;
- scuarul „Bucuria” – str. Henri Coandă;
- parcul „Albișoara” – str. Albișoara.

Sectorul Râșcani:

- parcul „Lunca Gâștei” – str. Mircești;
- scuarul Răzeșilor – str. Andrei Lupan;
- parcul „Eroii Patriei” – str. Miron Costin;
- scuarul „Mezon” – bd. Moscova;
- parcul „UTM” – str. Studenților;
- parcul „Dumitru Rîșcanu” – str. Nicolae Dimo;
- parcul de pe str. Braniștii;
- parcul memorial „Șipka” – str. Tudor Vladimirescu.

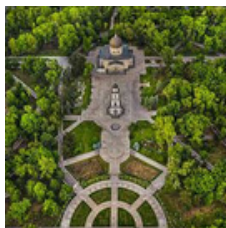
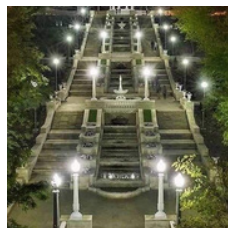
Sectorul Ciocana:

- scuarul „Cedacri” – bd. Mircea cel Bătrân;
- alea „Mircea cel Bătrân” – bd. Mircea cel Bătrân;
- parcul „Ciocana” – str. Vadul lui Vodă;
- Pădurea Veselă – str. Colonița.

Sectorul Centru:

- scuarul de pe strada Lev Tolstoi;
- parcul „Valea Morilor” – str. Alexei Mateevici;
- scuarul „Nikolai Gogol” – str. București;
- Grădina Publică „Ștefan cel Mare și Sfânt” – str. Mitropolit Gavriil Bănulescu-Bodoni;
- Parcul Catedralei – bd. Ștefan cel Mare și Sfânt;
- parcul „Zaikin” – str. Sfântul Andrei;
- scuarul de pe str. Petru Rareș.

Costul de intrare în parcul „Dendrariu” și în Grădina Botanică este de 10 lei pentru adulți, iar studenții și elevii, la prezentarea carnetului, achită 5 lei.



Teatre

Lista teatrelor din Chișinău:

- Teatrul Național „Mihai Eminescu”;
- Teatrul Național „Eugène Ionesco”;
- Teatrul Studio „Geneza Art”;
- Teatrul Republican „Luceafărul”;
- Teatrul Republican de Păpuși „Licurici”;
- Teatrul Național „Satiricus Ion Luca Caragiale”;
- Teatru Dramatic Rus de Stat „A. Cehov”;
- Teatrul Național de Operă și Balet „Maria Bieșu”;
- Teatrul Fără Nume;
- Teatrul Fără Nume;
- Teatrul Laborator „Arta și Gândul”;
- Teatrul „Alexei Mateevici”.
- Государственный молодежный драматический театр „С улицы Роз”;



Frecvent în cadrul unor spectacole, studenții beneficiază de o reducere la bilete la prezentarea carnetului. De asemenea, tinerii și tinerele de 18 ani pot opta și pentru utilizarea Voucherului cultural



Evenimente culturale și de divertisment

Uite câteva evenimente la care poți merge în primele luni ale studenției tale:

- Chișinău Youth Fest 2024 , 22 septembrie
- Chișinău International Marathon, 28-29 septembrie 2024
- Ziua Națională a Vinului , 5-6 octombrie
- Nostalgia Retro ,Night Party 14 decembrie
- O2 adaptare după “Oxigen” de Ivan Vyrypaev



- Arena Auto Fest ,14-15 septembrie
- 1. Festivalul Street Food Chișinău , În perioada 27-29 septembrie
- BOLD Fest 2024 - Cel mai mare festival de Artă Digitală și Muzică Electronică ,13-15 septembrie
- spectacolul “Firicel de Busuioc” , 17 octombrie



Sport

Sportul practicat corect duce la rezultate fenomenale: îmbunătățirea proceselor metabolice, descărcarea de emoții negative, siluetă de invidiat și multe alte beneficii.

Sălile de fitness din Chișinău :

- XTZ Fitness

Program de lucru: luni–vineri între orele 7.0–23.00,
sâmbătă–duminică 10.00-19.00.

Număr de telefon: 068110811 sau 078110811.

- BigSport Gym

Program de lucru: luni–vineri între orele 7.0–
23.00, sâmbătă–duminică 9.00-19.00.

- Griffit

Program de lucru: luni–vineri între orele 7.0–23.00,
sâmbătă–duminică 10.00-19.00.

Număr de telefon: 0 688 17774.

- Max Fitness

Program de lucru: luni–vineri între orele 7.0–23.00,
sâmbătă–duminică 9.0-22.00.

Număr de telefon: 022 44 27 00.

- Energy Fitness Centru

Program de lucru: luni–vineri între orele 7.0–23.00,
sâmbătă – 7.0-20.00, duminică – 8.0-20.00.

Număr de telefon: 022 50 22 22.

- Impuls Sport

Program de lucru: luni–vineri între orele 8.0–22.00,
sâmbătă – 9.0-16.00, duminică – zi liberă.

Număr de telefon: 0(68) 019-576.

Alte cluburi de sport :

Academia de Fotbal Radu Rebeja

Școala sportivă specializată de box, luptă liberă și
kickboxing

Clubul de Judo „Sakura”

Federația Națională de Jiu Jitsu

Tennis club Acvila

Clubul Republican de Șah și joc de dame .



CAPITOLUL 5

SUPPORT ȘI RESURSE

- Managementul timpului în sesiune: Cum să vă organizați studiile
- Educația financiară. Cum să gestionați bugetul

► Managementul timpului în sesiune: Cum să vă organizați studiile

Managementul timpului pentru studenți: strategii și sfaturi pentru a vă maximiza timpul și pentru a vă construi concentrarea.

Folosiți un program. Stabiliți priorități. Dormiți suficient. Aceste sfaturi de nivel înalt merg doar până la un punct. Pentru a vă optimiza cu adevărat timpul și a avansa în proiectele școlare, trebuie să fiți mai tactici. Managementul timpului pentru studenți (și pentru oricine altcineva) este despre a fi intenționat cu ziua ta. Este vorba despre preluarea controlului asupra timpului pe care îl aveți și optimizarea acestuia pentru productivitate, concentrare și, mai presus de toate, echilibru.

1. Utilizați un șablon de program zilnic pentru a vă planifica ziua;
2. Înțelegeți cum vă petreceți în prezent timpul (și unde îl pierdeți);
3. Stabiliți obiective adecvate pentru a vă măsura progresul;

4. Spargeți proiectele mari în sarcini mici, acționabile;
5. Atenție la falsitatea planificării (i.e. probabil că aveți nevoie de mai mult timp decât credeți);
6. Urmăriți maximele și minimele naturale de energie ale corpului dumneavoastră;
7. Faceți pauze la momentul potrivit;

8. Învingeți procrastinarea;
9. Optimizează-ți timpul de studiu pentru Flow;
10. Constituie-ți obiceiuri și rutine mai bune pentru un succes pe termen lung.

Cursurile, seminarele și atelierile de lucru ar putea să vă ocupe cea mai mare parte a zilei, dar modul în care vă programați propriul timp poate face toată diferența. În timp ce o mare parte din sfaturile despre gestionarea timpului pentru studenți se concentrează în jurul creării unei liste de lucruri de făcut, este mult mai important să vă stăpâniți programul.

Metoda aleasă de mulți dintre cei mai de succes oameni din lume – de la Bill Gates la Elon Musk – se numește blocarea timpului. Pe scurt, blocarea timpului este atunci când creați un șablon pentru modul în care doriți să vă petreceți fiecare minut al zilei.

Aceasta ar putea suna copleșitor. Cu toate acestea, este mai degrabă un schelet decât un set strict de reguli.



► Educația financiară. Cum să gestionați bugetul.

Viața de student vine împreună cu una dintre cele mai mari provocări, finanțele. Pentru a lupta cu această problemă, mulți studenți își aleg un job. Un job în timpul facultății aduce cu sine mai multe responsabilități și efort, dar vine la pachet cu multe beneficii.

Printre avantajele unui job în timpul facultății se numără dezvoltarea profesională și independența, însă la pachet vin și dezavantaje. Dacă ești o persoană cu multe activități sociale, cu mulți prieteni și cu obiceiuri zilnice, află că un astfel de job în timpul facultății îți va restrânge multe priorități. Sunt momente în care vei fi foarte încărcat cu lucruri de făcut, atât la muncă cât și la facultate. Toate în același timp, iar tu trebuie să fii pregătit pentru așa ceva.

Echilibrează balanța atunci când ai un job în timpul facultății. Important este să ai puterea să filtrezi binele de rău și să fii precaut. Nu putem spune că este bine sau rău să ai un job pe timpul facultății. Asta ține de obiectivele și planurile de viitor ale fiecăruia.



GHIDUL STUDENTULUI

Acest ghid este companionul tău de încredere pe parcursul anilor de studii. Vei găsi aici tot ce ai nevoie pentru a te orienta și a profita la maximum de timpul petrecut la universitate.

Chișinău |
2024 - 2025

@platforma.tinerilor