uniperks

START NA STUDIACH

Poradnik pierwszorocznika

Najważniejsze rzeczy, które warto wiedzieć od pierwszego dnia, bez urzędowego języka i bez zbędnego stresu.

Ten poradnik nie zastąpi regulaminu Twojej uczelni, ale ułatwi Ci pierwsze tygodnie: **pokazuje, co zrobić najpierw, gdzie szukać informacji i do kogo się zwrócić, gdy czegoś nie rozumiesz.**

Przeczytaj go raz od początku do końca, a potem wracaj do konkretnych rozdziałów, kiedy będziesz ich potrzebować.



Spis treści

01 Pierwsze 7 dni 3

02 Systemy, plan i dziekanat 4

03 Jak działają studia 5

04 Obecności i zasady przedmiotu 6

05 ECTS bez stresu 7

06 Kolokwia, egzaminy i sesja 8

07 Twoje prawa i obowiązki 9

08 Stypendia, wsparcie i ubezpieczenie 10

09 Uniperks - zniżki tylko dla studentów 11

10 Medicover Sport 12

11 Do kogo pisać i jak 13

12 Kiedy się już zaklimatyzujesz 14

13 Studencki język 15

14 Student na umowie zlecenie 16

15 Zniżki studenckie w całej Polsce 17

16 Na koniec 18



1. Pierwsze 7 dni

Start na studiach to nie tylko pierwsze zajęcia. Zanim się obejrzysz, będziesz musiał/a zalogować się do kilku systemów, załatwić parę formalności i poznać zasady obowiązujące na Twoim kierunku.

Zanim zaczną się zajęcia

Zaloguj się do systemów uczelni

W USOS, eHMS lub Webdziekanacie sprawdzisz plan, oceny, zapisy i złożysz wnioski. W Moodle lub Teams znajdziesz materiały i zadania z zajęć. Instrukcje logowania znajdziesz na stronie uczelni lub wydziału.

Poznaj plan studiów

Plan studiów pokazuje wszystkie przedmioty do zaliczenia wraz z punktami ECTS. Na część zajęć zostaniesz zapisany automatycznie, na część musisz zapisać się sam.

Sprawdź kalendarz akademicki

Znajdziesz w nim terminy semestrów, sesji egzaminacyjnej i dni rektorskich. Pobierz go od razu, aby planować z wyprzedzeniem.

Pobierz regulamin studiów

Wyjaśnia zasady obecności, zaliczeń i poprawek. Znajdziesz go na stronie uczelni.

Złóż ślubowanie

To formalne potwierdzenie przyjęcia praw i obowiązków studenta. Informacje znajdziesz w systemie uczelnianym lub dziekanacie.

Sprawdź plan i grupę

Zapisz grupę, budynek, salę, częstotliwość zajęć i nazwisko prowadzącego. Plan bywa zmieniany w pierwszych tygodniach, więc zaglądaj do niego regularnie.

Ukończ szkolenia

Na starcie trzeba zaliczyć szkolenie BHP i biblioteczne. Terminy i linki przychodzą zwykle na pocztę uczelnianą lub platformę kursową.

Dodaj się do grup kierunku

To grupy na Facebooku lub WhatsAppie zrzeszające osoby z Twojego roku i kierunku. Znajdziesz tam **ogłoszenia, materiały od starszych roczników i szansę na poznanie ludzi.** Link zwykle udostępnia starosta roku lub samorząd studencki.

Zapisz się na zajęcia

WF, język obcy i przedmioty do wyboru często wymagają osobnej rejestracji, a miejsc bywa mało. Wiele systemów rozdziela punkty lub żetony między preferencje, więc sprawdź zasady zapisów przed startem.

Uruchom legitymację

Od 1 lipca 2025 mLegitymacja w aplikacji mObywatel jest podstawową formą legitymacji dla osób z numerem PESEL. **Daje dostęp do zniżek i biblioteki**, a informacje o aktywacji znajdziesz w dziekanacie.

2. Systemy, plan i dziekanat

Poczta uczelniana

Jedyny oficjalny kanał kontaktu, także z prowadzącymi. Wiadomość z prywatnej skrzynki może trafić do spamu lub zostać zignorowana.

USOS / eHMS / Webdziekanat

Znajdziesz tu: oceny, zapisy, płatności, wnioski, rozliczenie semestru.

Moodle / Teams

Znajdziesz tu: materiały źródłowe na zajęcia, zadania domowe, ogłoszenia prowadzących, zajęcia online.

Dziekanat

Załatwisz tu sprawy formalne: dokumenty, urlopy, zaświadczenia, rozliczenie roku.



Nie ignoruj uczelnianej poczty ani powiadomień w systemie - tak najłatwiej przegapić ważny termin. Włącz powiadomienia i sprawdzaj skrzynkę kilka razy w tygodniu.

3. Jak działają studia?

Szkoła się skończyła - teraz działasz bardziej samodzielnie. Na uczelni nikt nie pilnuje, żebyś przyszedł/przyszła na zajęcia czy przeczytał/a sylabus. To, ile z tego wyniesiesz, w dużej mierze zależy od Ciebie.

Rodzaje studiów:

I stopień

3-4 roku - licencjat to zwykle 6 semestrów, studia inżynierskie co najmniej 7.

II stopień

1,5-2,5 roku - studia magisterskie po pierwszym stopniu.

Jednolite magisterskie

4,5-6 lat - jedna ścieżka zakończona tytułem magistra (np. lekarski, prawo).

Rodzaje zajęć na studiach:



WYKŁADY

dużo teorii, większe grupy. Obecność bywa dobrowolna, ale prowadzący może ją sprawdzać lub przeprowadzać egzaminy, zaliczenia w trakcie.



ĆWICZENIA/SEMINARIA

praca praktyczna, dyskusje, zadania. Obecność najczęściej obowiązkowa i wymaga Twojej aktywności (przygotowania wcześniej, przeczytania literatury, pracy grupowej itp.).



KONWERSATORIUM

zajęcia w mniejszej grupie, łączące wykład z dyskusją i pracą nad wybranym zagadnieniem; obecność zwykle obowiązkowa.



LABORATORIUM

zajęcia najczęściej bardziej praktyczne. Trzeba się przygotować przed zajęciami - liczą się sprawozdania i praca zespołowa. Możliwe wejściówki, czyli „kartkówki" z ostatniej lekcji, pisane bez zapowiedzi na początku zajęć. Do tego zwykle dochodzi szkolenie BHP.

4. Obecności i zasady przedmiotu

Każdy przedmiot może mieć inne reguły - dlatego pierwsze zajęcia są ważniejsze, niż się wydaje. To wtedy prowadzący mówi, jak będzie wyglądało zaliczenie. Zapisz warunki zaliczenia: limit nieobecności, liczbę kolokwiów, projekty i terminy, zasady poprawek, minimalny próg zaliczenia.

Na zajęciach praktycznych zwykle obowiązuje limit nieobecności (np. ok. 20%) - sprawdź go w regulaminie kierunku. W jego ramach nie musisz zgłaszać nieobecności, po przekroczeniu - uprzedź prowadzącego i ustal odrobienie zajęć.

Pytaj prowadzących, czy materiały z zajęć będą później udostępnione (np. na Teams) - nie wszyscy to robią, czasem celowo, by zmotywować do uważności.

Godzina akademicka (dydaktyczna) trwa 45 minut zegarowych
Jeśli w planie widzisz „2 godziny" - oznacza to 90 minut zajęć.

Sprawdź sylabus - dokument z zakresem materiału, liczbą godzin, punktacją ECTS, literaturą i sposobem zaliczenia (egzaminy, projekty, eseje - często kombinacja kilku form).



5. ECTS bez stresu

Punkty ECTS to miara tego, ile pracy wymaga przedmiot - nie jak dobrze go zdałeś. To rozróżnienie myli najwięcej osób na pierwszym roku.

1 ECTS to około 25-30 godzin Twojej pracy

Przedmiot za 6 ECTS to z grubsza 3 razy więcej roboty niż przedmiot za 2 ECTS - licząc zajęcia, naukę w domu, projekty i przygotowanie do zaliczenia. 1 ECTS to około 25-30 godzin Twojej pracy w całym semestrze (nie tygodniowo!), więc przedmiot za 6 ECTS to łącznie jakieś 150-180 godzin rozłożonych na cały semestr.

Traktuj ECTS jako wskazówkę przy planowaniu czasu: przedmiot za 7 punktów zasługuje na więcej Twojej uwagi niż ten za 3, nawet jeśli mają podobną liczbę godzin w planie zajęć.

Ile ich potrzeba:

- ~**30 ECTS** - tyle punktów zakłada typowy semestr.
- ~**60 ECTS** - tyle potrzebujesz, żeby rozliczyć rok.
- Do ukończenia studiów: co najmniej 180 (I stopień) / 90 (II stopień) / 300 (jednolite, 9-10 sem.) / 360 (jednolite, 11-12 sem.).

Ocena 3,0 i 5,0

Ocena 3,0 i 5,0 dają tyle samo ECTS - dostajesz je za samo zaliczenie, ocena wpływa tylko na Twoją średnią, nie na liczbę punktów.

Brakuje punktów?

Brakuje punktów? Możliwe są: poprawka, wpis warunkowy, powtarzanie przedmiotu lub semestru - bez kompletu ECTS nie zaliczysz roku ani nie obronisz się na koniec studiów. Zasady i ewentualne opłaty określa Twoja uczelnia.

6. Kolokwia, egzaminy i sesja

Inaczej niż w liceum, cała ocena z przedmiotu potrafi zależeć od jednego egzaminu na końcu semestru, bez ocen cząstkowych po drodze. Łatwo się wtedy oszukać, że „jeszcze mam czas" - aż do samej sesji. To jedno z największych zaskoczeń pierwszego roku

Dlatego ważna jest regularność w nauce. Typowa droga:

1 – 2 – 3 – 4 – 5

1 zajęcia
zajęcia (wejściówki, projekty, kolokwia)

2 zerówka
przyspieszony termin egzaminu

3 I termin
zaliczenie

4 II termin
poprawka, najczęściej w lutym/wrześniu

5 dalsze kroki
(komisja, warunek, powtarzanie)

Rodzaje egzaminów

- **Kolokwium** - sprawdzian z części materiału, może być kilka w semestrze.
- **Wejściówka** - krótka kartkówka na początku zajęć.
- **Egzamin** - sprawdzian obejmujący większy zakres materiału, w sesji.
- **Egzamin komisyjny** - możliwość zaliczenia przedmiotu ponownie, opcja przewidziana ustawą, przebieg wg zasad uczelni.



7. Twoje prawa i obowiązki

Student odpowiada za własny tok studiów. Warto znać obie strony tego układu: prawa, z których możesz skorzystać, gdy czegoś potrzebujesz, i obowiązki, które musisz spełnić, żeby zostać studentem także w kolejnym semestrze. To nie są listy równoważne.

Masz prawo do:

- uznawania i przenoszenia punktów ECTS
- indywidualnej organizacji studiów
- usprawiedliwiania nieobecności i urlopu
- zmiany kierunku lub formy studiów
- egzaminu komisyjnego z obserwatorem
- powtarzania niezaliczonych zajęć
- szkolenia z praw i obowiązków studenta

Twoje obowiązki:

- przestrzeganie regulaminu i ślubowania
- udział w obowiązkowych zajęciach
  zdawanie egzaminów i zaliczeń
- odbywanie wymaganych praktyk
- pilnowanie terminów i opłat
- uczciwość akademicka
- regularne sprawdzanie informacji

Skreślenie z listy studentów

Uczelnia może skreślić Cię z listy studentów - m.in. przy braku postępów, niezaliczeniu semestru, zbyt niskiej obecności lub zaległych opłatach. Od decyzji możesz się odwołać - sposób znajdziesz w samej decyzji.



8. Stypendia, wsparcie i ubezpieczenie

Studia to też realne wsparcie finansowe - stypendia, zapomogi czy miejsce w akademiku. Żeby z nich skorzystać, trzeba samemu złożyć wniosek i dokumenty, zwykle w konkretnym terminie. Dotyczy to zarówno studentów stacjonarnych, jak i niestacjonarnych.

Stypendium socjalne

dla osób w trudnej sytuacji materialnej. Progi dochodowe są co roku aktualizowane.

Stypendium rektora

za wyróżniające wyniki, osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe.

Zapomoga

jednorazowe wsparcie w przejściowo trudnej sytuacji życiowej.

Akademik

dodatkowa forma finansowania, warunki zależą od aktualnych przepisów i banku.

Kredyt studencki

dodatkowa forma finansowania, warunki zależą od aktualnych przepisów i banku.

Ubezpieczenie zdrowotne

przed 26. rokiem życia najczęściej zgłasza Cię opiekun prawny. Bez innego tytułu zapytaj uczelnię o możliwość zgłoszenia. Jeśli tracisz poprzedni tytuł ubezpieczenia (np. przy zmianie pracy rodzica), zgłoszenie do nowego zwykle trzeba zrobić w ciągu 30 dni - inaczej zostajesz bez ochrony.

Wsparcie psychologiczne

wiele uczelni zapewnia studentom bezpłatne konsultacje psychologiczne, pomoc w odnalezieniu się w nowym środowisku oraz wsparcie w trudnych i kryzysowych sytuacjach. Warto z niego skorzystać, gdy czujesz, że go potrzebujesz – proszenie o pomoc jest oznaką troski o siebie, a nie słabości.

! Zanim złożysz wniosek: sprawdź termin → zbierz dokumenty → wyślij w systemie → zachowaj potwierdzenie.

! Nie przepisuj kwot z dawnych informatorów - stawki i progi zmieniają się co roku, więc sprawdzaj bieżące komunikaty swojej uczelni.

uniperks

Zniżki studenckie w jednej apce!

WYKORZYSTAJ JE!

H&M · Pizza Hut · żabka jush! · RITUALS · Nike · zalando · Gemini · HOUSE · Starbucks · SEPHORA · Domino's Pizza · PASIBUS · adidas · sinsay · DOUGLAS · MEDICOVER SPORT · PHILIPS



PONAD **140** TWOICH ULUBIONYCH MAREK!

ZESKANUJ I POBIERZ!

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Medicover Sport

dla studentów już od **99 zł!**

Weekly workout plan

- chest & triceps - **monday**
- back & biceps - **tuesd**
- shoulders + legs - **wedne**
- chest & tricers - **thursday**
- back & biceps - **friday**
- shoulders + legs - **saturda**
- rest - **sunday**



ZESKANUJ
I TRENUJ
TANIEJ
Z uniperks

11. Do kogo pisać i jak?

Nie musisz rozwiązywać wszystkiego sam - ważne, żeby trafić do właściwej osoby.

Prowadzący

Zasady przedmiotu, materiały, terminy. Pamiętaj, żeby sprawdzić tytuł naukowy danego prowadzącego/cej i dostosować zwrot na początku maila

Opiekun roku

Problemy dydaktyczne i organizacyjne rocznika.

Starosta

to taki "przewodniczący klasy", to on jest waszym pośrednikiem z uczelnią

Samorząd

Wsparcie w sprawach studenckich, od praw studenta po realizację własnych inicjatyw.

Biuro karier

Oferty pracy i praktyk, konsultacje CV oraz spotkania z pracodawcami.

Temat:
Prośba o usprawiedliwienie nieobecności - grupa 2

Szanowna Pani Doktor,

z powodu choroby nie mogłem uczestniczyć w ćwiczeniach z dnia 12 października. Proszę o informację, w jaki sposób mogę odrobić zajęcia. W załączniku przesyłam wymagane potwierdzenie.

Z wyrazami szacunku
Jan Kowalski, nr albumu 123456
Zarządzanie stacjonarne, I rok, grupa 2

Dobra wiadomość

Konkretny temat, właściwy zwrot grzecznościowy (np. „Szanowny Panie Doktorze"), jedna sprawa, podpis z kierunkiem/rokiem/grupą, sprawdzone załączniki.

Unikaj

„Hej, mam pytanie" bez przedstawienia się, kilku wiadomości pod rząd, maila minutę przed terminem, żądań zamiast prośby, pisania przez social media.

Z problemem idź po kolei: prowadzący → opiekun / dziekanat → samorząd.
Nie zaczynaj od góry - najniższy właściwy szczebel działa najszybciej.

12. Kiedy się już zaklimatyzujesz

Tego nie musisz ogarniać w pierwszym tygodniu -ale warto wiedzieć, że istnieje, żeby nie przegapić rekrutacji czy wyborów, gdy przyjdzie odpowiedni moment (zwykle na przełomie pierwszego i drugiego semestru).

Koła naukowe

To jeden z niewielu sposobów, by na pierwszym roku robić coś praktycznego - realizować projekty, jeździć na konferencje czy uczestniczyć w badaniach. Dla pracodawców to konkretne doświadczenie, które wyróżnia CV bardziej niż sama średnia ocen.

Samorząd

Wszyscy studenci tworzą samorząd - jego organy reprezentują społeczność przed władzami uczelni: opiniują regulamin, uczestniczą w pracach senatu i decydują o środkach na sprawy studenckie. Wystarczą chęci, by się włączyć - to szansa na rozwój, nowe umiejętności, ciekawe znajomości i realny wpływ na życie uczelni.

Erasmus+ ESN

Erasmus+ pozwala zrealizować część studiów lub praktykę na uczelni partnerskiej za granicą (zwykle 2-12 miesięcy), bez rezygnacji z toku studiów w Polsce. Przedmioty i ECTS ustalasz wcześniej w Learning Agreement, a program częściowo pokrywa koszty grantem. Rekrutacja bywa konkurencyjna (wymagana średnia, znajomość języka) - sprawdź zasady z wyprzedzeniem. Nie wyjeżdżasz? Dołącz do lokalnej sekcji ESN albo zostań Buddym i poznaj ludzi z całego świata na miejscu.

AZS

Miejsce dla osób, które chcą rozwijać sportowe pasje, aktywnie spędzać czas i reprezentować uczelnię. Liczą się chęci, regularność i dobra energia.



13. Studencki język – słowniczek

Kolos/ kolokwium	Sprawdzian z części materiału.
Zerówka	Dodatkowy termin egzaminu przed sesją.
Sylabus	Oficjalny opis i zasady przedmiotu.
Sesja	Czas, w którym odbywają się egzaminy.
Starosta	Reprezentant grupy lub roku.
Rektor	Najwyższa rangą osoba na uczelni
Kwadrans akademicki	Zwyczajowe 15 minut, a nie gwarantowane prawo do spóźnienia.
Wejściówka	Krótka kartkówka pisana na początku zajęć.
Wyjściówka	Nie zaliczyłeś/aś wejściówki? Może będziesz miał szansę to poprawić.
Warunek	Kontynuowanie studiów mimo niezaliczonego przedmiotu - zwykle płatne.
ECTS	Punkty opisujące nakład pracy potrzebny do zaliczenia przedmiotu.
Dziekanat	"Sekretariat szkoły" na uczelni
Podpięcie	Przypisanie przedmiotu do programu lub etapu studiów.
Dziekan	Osoba zarządzająca Twoim wydziałem

Uczelniany slang nie jest źródłem prawa. Ostatecznie liczą się regulamin, program studiów i oficjalne komunikaty.



14. Student na umowie zlecenie

Rozpoczynasz pracę dorywczą? Status studenta może oznaczać, że nie płacisz składek ZUS ani podatku od zlecenia - sprawdź, na jakich zasadach. To najczęstszy scenariusz dla osoby, która ma status studenta i nie ukończyła 26 lat - a wynika z dwóch osobnych ulg, które się sumują:

Brak składek ZUS

Umowa zlecenie studenta do 26 lat co do zasady nie podlega składkom społecznym ani zdrowotnej. Oznacza to, że kwota brutto zapisana w umowie nie jest pomniejszana o ZUS - potrącenia z tego tytułu wynoszą 0 zł.

Ulga dla młodych (PIT-0)

Dodatkowo Twoje przychody do 85 528 zł rocznie są zwolnione z podatku dochodowego.

W efekcie, przy spełnieniu obu warunków, kwota na rękę jest często równa lub bardzo zbliżona do kwoty brutto z umowy.

Kiedy te zasady przestają obowiązywać:

- kończysz 26 lat albo tracisz status studenta,
- jesteś w przerwie między obroną pierwszego a rozpoczęciem drugiego stopnia studiów,
- Twoje przychody przekraczają limit ulgi dla młodych (85 528 zł rocznie) - nadwyżka jest opodatkowana według skali podatkowej, z możliwością skorzystania z kwoty wolnej 30 000 zł.

Ważne: brak składek to też brak ochrony.

Zlecenie bez ZUS nie buduje kapitału emerytalnego i nie daje ubezpieczenia chorobowego. Ubezpieczenie zdrowotne powinno wynikać z innego tytułu - szczegóły w sekcji „Stypendia, wsparcie i ubezpieczenie".

Stan informacji: 28.07.2026. Źródła: ZUS; podatki.gov.pl - Ulga dla młodych PIT.
To materiał edukacyjny - nietypową sytuację warto sprawdzić z księgowością lub urzędem.

15. Zniżki studenckie w całej Polsce



51% na przejazdy koleją

student do 26. roku życia ma ulgę na bilety jednorazowe w pociągach osobowych, pospiesznych i ekspresowych oraz na imienne bilety



50% w komunikacji miejskiej

ważna legitymacja studencka daje ustawowe prawo do 50% ulgi w opłatach za przejazdy.



Ulga do muzeów państwowych

studentom w polskich muzeach państwowych przysługuje ustawowy bilet ulgowy (zazwyczaj o 30-50% tańszy od normalnego) lub wstęp za symboliczną złotówkę dla osób do 26. roku życia



Darmowy dzień w muzeach

każde muzeum wyznacza jeden dzień w tygodniu z bezpłatnym wstępem na wystawy stałe.

Pamiętaj!

Zawsze miej przy sobie ważny dokument - legitymację studencką lub mLegitymację. Przed zakupem sprawdź też rodzaj biletu i warunki przewoźnika lub muzeum.

Legitymacja traci ważność co semestr i trzeba ją przedłużać (aktualizacja w systemie uczelnianym, czasem też hologram na karcie). Bez przedłużenia zniżki przestają działać, mimo że nadal jesteś studentem.

Stan informacji: 28.07.2026. Źródła: ustawa o ulgowych przejazdach art. 4; Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce art. 105; ustawa o muzeach art. 10.

uniperks

Na koniec

Nie musisz zapamiętać wszystkiego z tego poradnika - wystarczy, że wrócisz do niego, kiedy czegoś nie będziesz pewien/pewna. Kolokwia, ECTS, i formalności z czasem staną się rutyną. Dobry start to połowa sukcesu, a Ty właśnie go zrobiłeś/aś, czytając to do końca.

Bo studia to nie tylko ECTS i sesje - dla wielu to najlepszy czas w życiu.

Życzymy, żeby i Twój taki był!

5 zasad do zapamiętania

sprawdzaj pocztę i system	pilnuj terminów i ECTS	czytaj zasady zaliczeń	pytaj, zanim problem urośnie	korzystaj z życia studenckiego