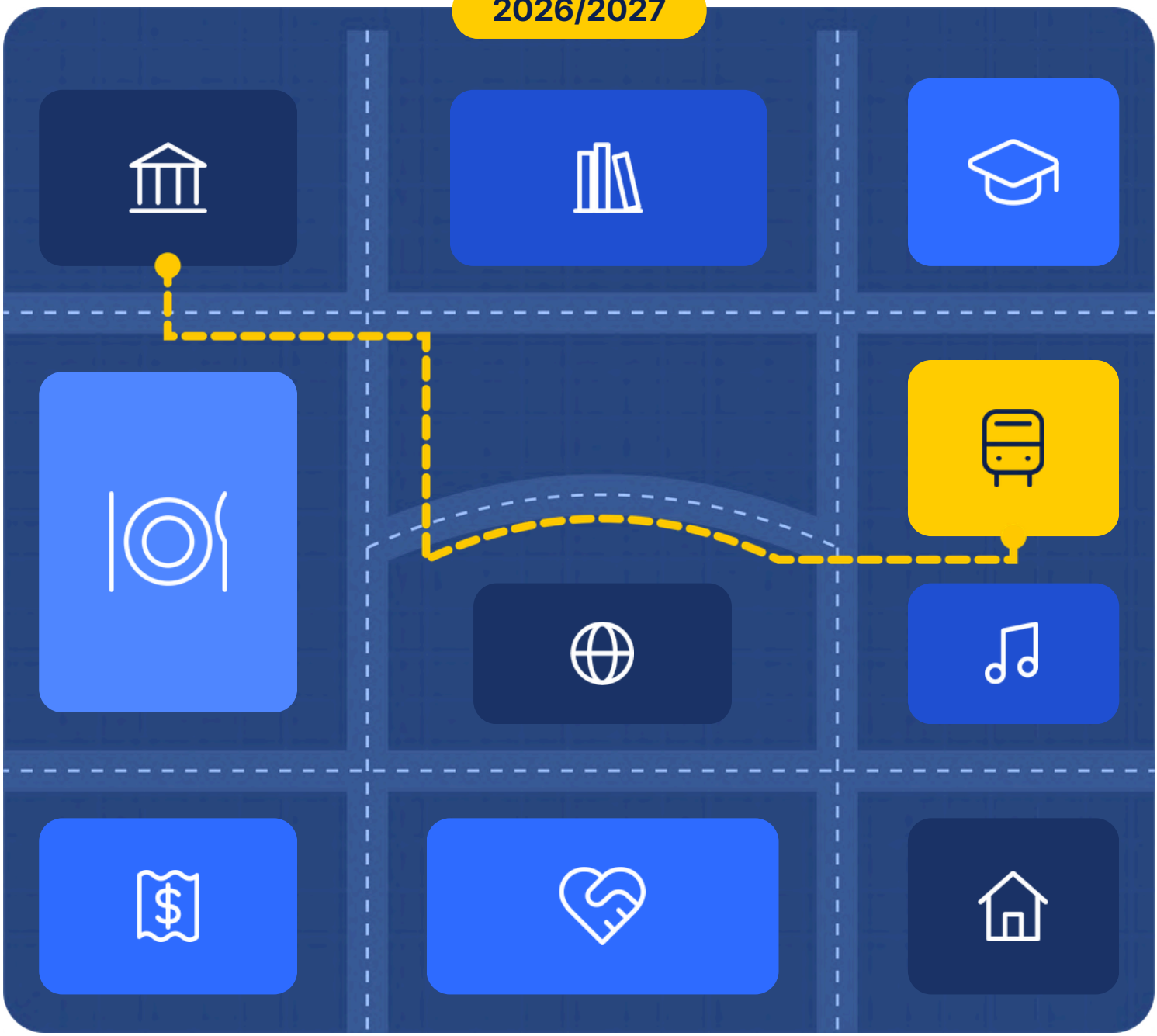
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Educație și Ocupare

GHIDUL NAȚIONAL AL STUDENTULUI

2026/2027



uefiscdi

Reducerea abandonului universitar

Ministerul Educației și Cercetării

CUPRINS

1 Introducere

2 Sistemul de învățământ superior

3 Cum este organizată universitatea ta

4 Primii pași după admitere

5 Parcursul academic

6 Taxe în timpul studiilor

7 Drepturile și obligațiile studenților

8 Baza materială și serviciile pentru studenți

9 Burse și alte forme de sprijin financiar

10 Oportunități pentru studenți

11 Sprijin adaptat și incluziune

12 Cine te poate ajuta? Structurile de sprijin

13 Reprezentare și organizații studențești

14 Cui mă adresez pentru...?

15 Adaptare, reușită academică, sănătate și stare de bine

16 Ce mi-aș fi dorit să știu în anul I

17 Glosar de termeni

18 În loc de încheiere

Surse normative

Surse literatură de specialitate

1 INTRODUCERE

Începerea facultății este una dintre cele mai importante **schimbări** din viața ta de până acum. După liceu, intri într-un **mediu academic mai flexibil, dar și mai responsabilizant**: îți organizezi singur timpul, ai mai multe opțiuni de dezvoltare și iei mai multe decizii. În același timp, apar lucruri pe care nimeni nu ți le mai repetă zilnic – regulamente, termene, evaluări, proceduri administrative și oportunități pe care este bine să le cunoști încă din primul an.

Acest ghid te ajută să **înțelegi cum funcționează viața de student în România** și îți oferă **repere clare pentru primele luni de facultate**. Fiind realizat la nivel **național**, el cuprinde **informații generale și prevederi aplicabile tuturor studenților** din țară, indiferent de universitate, oraș sau domeniu de studiu.

Multe **detalii concrete** sunt însă stabilite, pe baza autonomiei universitare, de fiecare **universitate**: orarul, structura exactă a anului universitar, criteriile de cazare, calendarul burselor, taxele, procedurile privind restanțele, regulile de contestare a notelor, calendarul mobilităților sau serviciile din campus. De aceea, **folosește acest ghid împreună cu informațiile publicate de universitatea și facultatea ta**.

PRIMUL LUCRU DE CĂUTAT: „GHIDUL STUDENTULUI" AL UNIVERSITĂȚII TALE

La începutul primului an de studiu, **fiecare universitate** îți pune la dispoziție un **„Ghid al studentului"** propriu, cu informații despre drepturile și obligațiile tale, disciplinele din planul de învățământ, serviciile oferite, procedurile de evaluare, cuantumul taxelor, baza materială, bursele, mobilitățile și alte facilități. Este busola ta locală, așa că găsește-l și citește-l, pentru că este sursa oficială pentru regulile universității tale.

2 SISTEMUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

Înainte de a intra în detaliile vieții de zi cu zi din facultate, este util să înțelegi unde te afli: **ce este o universitate**, ce **tipuri de instituții** există și cum este **organizat sistemul de învățământ superior** din România. Aceste repere te ajută să te orientezi mai bine atunci când ai de luat decizii sau ai întrebări despre cine ia hotărârile care te privesc.

ÎN ACEST CAPITOL

2.1 Ce este învățământul superior

2.2 Tipuri de instituții

2.3 Autonomia universitară

2.4 Organizarea anului universitar

2.5 Rolul Ministerului

2.1 Ce este învățământul superior și cum este reglementat

Sistemul național de învățământ superior din România cuprinde **toate instituțiile de învățământ superior acreditate**. El este reglementat, în principal, prin **Legea învățământului superior nr. 199/2023**, completată de o serie de **metodologii și norme** aprobate prin hotărâri de Guvern sau ordine ale ministrului educației.

Învățământul superior se poate organiza doar în instituții care sunt autorizate sau acreditate să organizeze studii universitare. Acest lucru îți garantează că studiile pe care le urmezi sunt recunoscute oficial și că instituția respectă standardele de calitate stabilite la nivel național.

Învățământul superior este organizat pe **trei cicluri de studii universitare**:

CICLUL I

Licență

Este primul tău contact cu mediul universitar; oferă **pregătirea de bază într-un domeniu** și conduce la diploma de licență.

CICLUL II

Masterat

Permite **aprofundarea unui domeniu**, specializarea sau pregătirea pentru cercetare ori carieră didactică.

CICLUL III

Doctorat

Este orientat spre **cercetare științifică**, creație artistică sau dezvoltare avansată.

Pentru anumite domenii (de exemplu, medicină, farmacie, arhitectură, medicină veterinară), studiile de licență pot avea structuri integrate (care includ și masteratul), de durată mai mare, conform reglementărilor specifice.

UNDE VERIFICI

Pentru durata, structura și finalitatea exactă a programului tău, **consultă pagina programului de studii**, planul de învățământ și regulamentele universității.

2.2 Tipuri de instituții de învățământ superior

În România există **trei tipuri principale de instituții de învățământ superior**:

Instituții publice

Finanțate de la **bugetul statului**. Includ universități de stat **civile** și universități de stat **militare**.

Instituții private

Finanțate din **surse private**. Sunt universități **particulare**.

Instituții confesionale

Legate de anumite **culte religioase recunoscute**, care oferă educație în conformitate cu valorile acestora.
Sunt, de regulă, **private**.

Toate instituțiile de învățământ superior au **personalitate juridică**, sunt **nonprofit** și **apolitice**.

DE REȚINUT

Indiferent de tipul universității, **statutul tău de student** și **drepturile** fundamentale prevăzute de lege sunt **aceleași**. Diferențele apar la nivel de organizare, taxe, oferte de programe și anumite facilități, dar reperele esențiale sunt comune.

2.3 AUTONOMIA UNIVERSITARĂ

Autonomia universitară este garantată de Constituția României. Practic, aceasta înseamnă că **fiecare universitate are libertatea** de a-și **organiza propriile activități** didactice și de cercetare, de a-și **gestiona finanțele** și de a **lua decizii privind structura și funcționarea** sa, cu condiția respectării legislației și a asumării răspunderii publice.

De aceea, **anumite reguli pot diferi de la o universitate la alta**: calendarul activităților academice, lista disciplinelor și conținutul studiat, modul de organizare a sesiunilor de evaluare, metodele de evaluare, procedura de acordare a burselor, regulile privind cazarea sau modul de organizare a restanțelor. Toate aceste reguli specifice se regăsesc în **regulamentele interne** ale instituției.

IMPORTANT PENTRU TINE

Autonomia universitară nu înseamnă că universitatea poate restrânge drepturile stabilite la nivel național. Drepturile reglementate la nivel instituțional nu pot limita drepturile reglementate la nivel național, care se aplică tuturor studenților din România.

2.4 ORGANIZAREA ANULUI UNIVERSITAR

Anul universitar începe, de regulă, în prima zi lucrătoare a lunii octombrie și se finalizează la 30 septembrie a anului calendaristic următor. În majoritatea universităților, anul este structurat în **două semestre**, fiecare având **aproximativ 14 săptămâni de cursuri**, urmate de **minimum 3 săptămâni de examene**. În unele universități, precum și în anii clinici din cadrul studiilor universitare medicale, anul universitar este împărțit în module didactice și în sesiuni de evaluare mai scurte, după caz.

Fiecare universitate își stabilește calendarul propriu, cunoscut drept **structura anului universitar**.
Acesta include:

- perioadele de cursuri;
- sesiunile de examene;
- sesiunile de restanțe sau reexaminări și măriri;
- vacanțele studențești;
- alte activități specifice universității (de exemplu, perioade de practică).

Structura anului universitar este **publicată pe site-ul oficial al fiecărei instituții** și este aprobată de senatul universitar **cu cel puțin 3 luni înainte de începerea anului universitar**.

LA CE ÎȚI FOLOSEȘTE
Pentru tine, este un **instrument de planificare**: te ajută să știi când ai activități didactice, când începe sesiunea, când sunt vacanțele și când poți avea restanțe sau reexaminări.

2.5 ROLUL MINISTERULUI EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Ministerul Educației și Cercetării are un rol esențial în reglementarea și monitorizarea activităților din sistemul de învățământ superior. Acesta **propune politici și strategii naționale, verifică respectarea legislației și emite ordinele de ministru care reglementează aspecte concrete** precum admiterea, bursele, accesibilizarea pentru persoanele cu dizabilități, organizarea centrelor de consiliere și orientare în carieră și altele.

RESURSE UTILE
Site-ul Ministerului Educației și Cercetării: *www.edu.ro*
Pe pagina ministerului poți consulta listele oficiale ale universităților acreditate (de stat civile, militare și particulare), precum și legislația în domeniul învățământului superior.

3 CUM ESTE ORGANIZATĂ UNIVERSITATEA TA

O universitate este o instituție complexă, cu o **structură bine definită**, gândită să asigure buna desfășurare a activităților didactice, de cercetare și administrative. Înțelegerea acestei structuri te ajută să **știi mereu cui să te adresezi atunci când ai o întrebare** sau o problemă: profesorului, directorului de departament, decanului, rectorului, secretariatului sau unui student reprezentant.

ÎN ACEST CAPITOL

3.1 Facultatea
Consiliul facultății · Decanul

3.2 Departamentul
Directorul de departament

3.3 Structurile de conducere
Consiliul de administrație · Senatul

3.4 Secretariatul
Documente și proceduri

3.5 Alte structuri importante
Comisia de etică · CCOC · SAS · Studiile doctorale

3.1 FACULTATEA

Facultatea este **unitatea academică funcțională** care **organizează programe de licență, masterat** sau, în unele cazuri, doctorat (dacă au o școală doctorală aferentă). O facultate poate include **unul sau mai multe departamente** și organizează, de regulă, programe de studii din același domeniu sau din domenii apropiate. Aceasta este **structura cu care vei interacționa cel mai des**.

CONSILIUL FACULTĂȚII

Consiliul facultății este **organismul decizional și deliberativ al facultății**. Aici se iau deciziile ce privesc, în general, **aspectele academice** din experiența ta de student (condițiile de admitere, disciplinele pe care le vei studia, modul de finalizare a studiilor etc.).

Componența sa este reprezentată de maximum 75% cadre didactice și de cercetare și minimum 25% studenți. Reprezentanții cadrelor didactice sunt **aleși prin vot universal, direct și secret** al titularilor din departamentele facultății, iar reprezentanții studenților, prin vot universal, direct și secret al studenților facultății.

max. 75% cadre didactice și de cercetare	min. 25% studenți

PRINTRE ATRIBUȚIILE CONSILIULUI FACULTĂȚII SE NUMĂRĂ:

1. aprobarea structurii, organizării și funcționării facultății, la propunerea decanului;
2. aprobarea programelor de studii gestionate de facultate;
3. controlarea activității decanului și aprobarea rapoartelor anuale ale acestuia privind starea facultății, asigurarea calității și respectarea eticii universitare.

DECANUL

Decanul răspunde de **managementul și conducerea facultății**. Acesta conduce ședințele consiliului facultății și **aplică hotărârile rectorului, ale consiliului de administrație și ale senatului universitar**.
Decanii sunt selectați prin concurs public, organizat de rector la nivelul fiecărei facultăți.

3.2 DEPARTAMENTUL

Departamentul este **unitatea academică funcțională** care asigură **producerea, transmiterea și valorificarea cunoașterii** într-unul sau mai multe domenii de specialitate. De exemplu, o facultate de științe socio-umane poate avea un departament de sociologie, unul de psihologie și altul de jurnalism.

NIVEL 1 **UNIVERSITATEA** › NIVEL 2 **FACULTATEA** › NIVEL 3 **DEPARTAMENTUL**

DIRECTORUL DE DEPARTAMENT

Directorul de departament realizează **managementul și conducerea operativă a departamentului**. Acesta răspunde de **elaborarea și implementarea planurilor de învățământ**, de statele de funcții, de **managementul cercetării** și al calității și **sprijină** conducerea instituției în **managementul financiar** al departamentului.

Este ales din rândul cadrelor didactice din departament, prin votul consiliului departamentului.

3.3 STRUCTURILE DE CONDUCERE LA NIVELUL UNIVERSITĂȚII

La nivelul fiecărei universități există două structuri principale de conducere: Consiliul de administrație și Senatul universitar.

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE (CA)

Asigură **conducerea operativă a universității** și **aplică deciziile strategice ale Senatului**.
Este **condus de rector**, care este **reprezentantul legal al universității** și realizează conducerea executivă a acesteia.

Din Consiliul de administrație fac parte **rectorul**, **prorectorii**, **decanii** facultăților, **directorul general administrativ**, **directorul general adjunct administrativ** și **un reprezentant al studenților**.

PRINTRE ATRIBUȚIILE CONSILIULUI DE ADMINISTRAȚIE SE NUMĂRĂ:

1. gestionarea resurselor financiare, umane și materiale ale universității;
2. asigurarea funcționării administrative a universității;
3. avizarea propunerilor de programe noi de studii;
4. înaintarea de strategii pe termen mediu și lung către Senat.

SENATUL UNIVERSITAR

Este **cel mai înalt for de decizie** și deliberare al instituției. Aici se iau **decizii care se aplică tuturor persoanelor din universitate (studenți, cadre didactice, personal nedidactic)**; în cazul studenților, aici de regulă se decid **aspectele sociale din experiența ta studențească**: structura anului universitar, modul de alocare a locurilor de cazare, procedura de acordarea burselor, taxele (de studii, de cazare, pentru accesarea anumitor servicii oferite de universitate etc.), modul de organizare a concursurilor de admitere și a examenelor de finalizarea studiilor și altele.

Este compus din maximum 75% personal didactic și de cercetare și minimum 25% reprezentanți ai studenților. **Membrii** săi sunt **aleși prin vot universal, direct și secret**, iar Senatul își alege, prin vot secret, un președinte.

max. 75% personal didactic și de cercetare | **min. 25% studenți**

PRINTRE ATRIBUȚIILE SENATULUI SE NUMĂRĂ:

1. aprobarea planului strategic de dezvoltare și a planurilor operaționale anuale ale universității;
2. aprobarea structurii, organizării și funcționării instituției;
3. adoptarea regulamentelor privind procesele educaționale și administrative;
4. monitorizarea activității Consiliului de administrație;
5. evaluarea și aprobarea bugetului universității.

DE CE CONTEAZĂ ASTA PENTRU TINE

În toate aceste structuri **studenții au reprezentare garantată prin lege**. Atunci când ai o problemă sistemică (un regulament care ți se pare nedrept, o alocare de fonduri, o modificare a unui plan de învățământ), **poți discuta cu studenții reprezentanți** din consiliul facultății, din Senat sau din Consiliul de administrație, care îți pot prelua mesajul mai departe.

3.4 SECRETARIATUL

Secretariatul este una dintre cele mai importante **structuri administrative** pentru studenți. Aici poți solicita informații despre **situația școlară, documente, adeverințe, înscrieri, taxe, contracte de studii, burse, cazare, transferuri, contestații sau alte proceduri administrative** legate de școlaritate.

BINE DE VERIFICAT ÎNAINTE SĂ MERGI

Ca să eviți drumuri inutile, **verifică programul de lucru** cu studenții, adresa de e-mail, **formularele disponibile online**, **termenele** de depunere a cererilor și dacă acestea se depun fizic, online sau printr-o platformă.

3.5 ALTE STRUCTURI IMPORTANTE

Pe lângă structurile de conducere și secretariatul, în universitate există și alte structuri cu roluri importante pentru tine. Dintre acestea, menționăm:

- **Comisia de etică universitară**
- **Centrul de consiliere și orientare în carieră** (sau echivalentul acestuia din universitatea ta, în funcție de denumire)
- **Societatea antreprenorială studențească** (sau echivalentul acesteia în universitatea ta)
- **Structurile responsabile de studiile doctorale** (școlile doctorale, consiliul pentru studii universitare de doctorat, consiliile școlilor doctorale)

COMISIA DE ETICĂ UNIVERSITARĂ

La nivelul fiecărei instituții de învățământ superior funcționează o **comisie de etică universitară**, cu un mandat de 4 ani, care **acționează independent față de orice altă structură sau persoană din instituție**.

Aceasta **analizează sesizările privind posibile abateri de la etica și deontologia universitară** (de exemplu, **plagiat, fraudarea evaluării, discriminare, hărțuire, conflict de interese**) și **aplică sancțiuni** conform Codului de etică și deontologie universitară.

→ Mai multe detalii despre activitatea comisiei și modul de depunerea unei sesizări găsești în capitolul „Cine te poate ajuta. Structurile de sprijin”, secțiunea „Comisia de etică universitară”.

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ (CCOC)

Fiecare universitate dispune de un Centru de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC), o structură cu rolul de a furniza **servicii de consiliere vocațională, educațională, psihologică și în carieră pentru studenți, elevi și absolvenți**. Activitățile desfășurate de CCOC sunt variate, printre acestea numărându-se sesiuni de consiliere individuale sau de grup, ateliere de dezvoltare personală și profesională, sprijin pentru angajare, sprijin pentru studenții cu dizabilități/cerințe educaționale speciale sau activități de integrare în mediul universitar (inclusiv pentru studenții din categorii defavorizate sau în risc de abandon).

→ Pentru mai multe informații despre CCOC, consultă capitolul „Cine te poate ajuta. Structurile de sprijin", secțiunea „Centrul de consiliere și orientare în carieră (CCOC)".

SOCIETATEA ANTREPRENORIALĂ STUDENȚEASCĂ (SAS)

Societățile antreprenoriale studențești (SAS) sunt structuri organizate în cadrul universităților cu rolul de a **dezvolta și încuraja spiritul antreprenorial în rândul studenților și al proaspeților absolvenți**. Acestea desfășoară activități care te pot sprijini dacă vrei să înțelegi ce înseamnă antreprenoriatul și cum să creezi o afacere în domeniul tău de studii.

→ Mai multe detalii despre activitatea SAS poți găsi în capitolul „Oportunități pentru studenți", secțiunea „Societăți antreprenoriale studențești".

STUDIILE DOCTORALE

Nu orice universitate organizează studii de doctorat. Cele care o fac au calitatea de **Instituție Organizatoare de Studii Universitare de Doctorat (IOSUD)** și nu sunt obligate să organizeze doctorat în toate facultățile.

În universitățile organizatoare există **școli doctorale**, care organizează activitățile de **doctorat într-un anumit domeniu**, fiecare cu câte un **consiliu al școlii doctorale (CSD)**, și un **Consiliu pentru Studiile Universitare de Doctorat (CSUD)**, care reglementează aceste activități la nivel instituțional. În ambele consilii, **studenții-doctoranzi sunt reprezentați** (minimum 25% în CSUD, respectiv cel puțin 1 student în CSD).

REPER

Denumirile și organizarea concretă diferă de la o universitate la alta. Verifică întotdeauna structura publicată pe site-ul universității și al facultății tale.

4 PRIMII PAȘI DUPĂ ADMITERE

ÎN ACEST CAPITOL

4.1 De la admis la student: înmatricularea

4.2 Surse oficiale de informare

4.3 Primele zile: orientarea pentru boboci

4.4 Cum te organizezi în prima lună

4.1 DE LA ADMIS LA STUDENT: ÎNMATRICULAREA

După ce ai fost admis și ai confirmat locul, urmează etapa de **înmatriculare**, care finalizează procesul prin care **devii oficial student**.

Pașii pot diferi între universități, dar logica este aceeași:

1. **Confirmarea locului:** de regulă se realizează prin **depunerea în original a diplomei de bacalaureat** și, dacă este cazul, prin **achitarea unor taxe**, conform calendarului universității.
2. **Plata taxelor:** dacă ești pe loc bugetat, poți avea de achitat o **taxă de înmatriculare** (dacă universitatea o solicită), iar dacă ești pe loc cu taxă, plătești taxa de înmatriculare (dacă există) și **taxa de studii** (uneori în rate/tranșe, la decizia universității).
3. **Semnarea contractului de studii** (documentul care stabilește condițiile în care urmezi programul de studii): odată semnat, înmatricularea ta este finalizată, iar de la începerea anului universitar, devii oficial student și beneficiezi de toate facilitățile destinate studenților.

SFAT

Citește contractul de studii înainte să-l semnezi. El cuprinde, la modul general, drepturile și obligațiile tale și ale universității, informații despre școlarizare, taxe și condiții de studiu. Dacă o formulare nu este clară, cere explicații înainte de semnare.

CALITATEA DE STUDENT

După finalizarea pașilor de mai sus, vei obține oficial calitatea de student. Această calitate se menține **pe toată durata studiilor tale universitare**, până în momentul în care **absolvi** programul de studii, adică până când **promovezi toate examenele aferente disciplinelor** din cadrul programului.

Această calitate **încetează** în trei situații:

- prin **absolvire** (după **promovarea tuturor examenelor aferente disciplinelo**r din cadrul programului de studii urmat);
- prin **exmatriculare** (inclusiv retragerea de la studii);
- pe perioadele de **întrerupere** a studiilor.

Calitatea de student **se menține inclusiv pe durata mobilităților** interne (ex. transfer între universități) și internaționale (ex. mobilități de studii Erasmus+).

CÂTE PROGRAME POȚI URMA ÎN ACELAȘI TIMP

Poți fi înmatriculat la **cel mult două programe de studii în același timp**, indiferent de ciclurile de studii ale acelor programe (de exemplu, două programe de licență sau un program de licență și unul de masterat).

Există, însă, o regulă importantă privind finanțarea: **poți beneficia de finanțare de la bugetul de stat pentru un singur program în cadrul fiecărui ciclu de studii**. Cu alte cuvinte, poți urma, în total, un program de licență la buget, un program de masterat la buget și un program de doctorat la buget (practic, câte unul pentru fiecare ciclu). Dacă urmezi un al doilea program în același ciclu (de exemplu, o a doua licență), acela va fi cu taxă, dacă pe primul l-ai urmat pe un loc bugetat.

4.2 SURSE OFICIALE DE INFORMARE

În funcție de instituție, după înmatriculare vei primi sau activa un **cont instituțional**, vei avea acces la o **platformă internă de școlaritate**, vei afla **din ce grupă/serie faci parte** și unde sunt publicate orarul, structura anului universitar și anunțurile importante. Urmărește de la început **sursele oficiale de informare**:

- site-ul universității și al facultății;
- platforma de e-learning sau de gestiune a școlarității;
- adresa de e-mail instituțională;
- anunțurile transmise de secretariat (către tine direct sau către reprezentantul de an);
- avizierele digitale sau fizice.

Pe lângă acestea, **paginile organizațiilor studențești** publică deseori informații de interes pentru studenți cu privire la aspecte precum: drepturile și obligațiile studenților, oportunitățile/facilitățile pentru studenții din universitate/facultate sau depunerea cererilor pentru burse, cazări, tabere, reexaminări/măriri, mobilități de studiu sau alte procese specifice mediului universitar.

De asemenea, cel mai probabil vei avea un **grup de comunicare pe an/serie/grupă** alături de colegii tăi pe care este bine să-l ai la îndemână pentru **mesaje din partea reprezentantului de an** și pentru a adresa întrebări. De cele mai multe ori aceste grupuri sunt create de către responsabili din facultate sau de organizațiile studențești, astfel că urmărește canalele oficiale de comunicare după confirmarea locului pentru a vedea dacă există aceste grupuri și pentru a le accesa.

4.3 PRIMELE ZILE: ORIENTAREA PENTRU BOBOCI

În majoritatea universităților se organizează la început de an inițiative de tip **„Săptămâna bobocului"**, „Săptămâna de inițiere", „Welcome week" sau **sesiuni de orientare pentru studenții din anul I**.
Merită să participi, deoarece sunt cel mai rapid mod de a înțelege cum se desfășoară studiile universitare și ce oportunități ai. De obicei aceste evenimente includ:

01
prezentarea facultății și a programului de studii

02
întâlniri cu decanatul, cadre didactice, tutorii de an sau reprezentanți ai secretariatului

03
prezentarea platformelor digitale și a contului instituțional

04
tururi ale campusului, bibliotecii, căminelor, cantinelor sau laboratoarelor

05
prezentarea serviciilor Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) și a organizațiilor studențești

06
informații despre burse, cazare, mobilități, voluntariat și viața în campus

07
activități de socializare și cunoaștere între studenții de anul I și cei din ani superiori

08
alte activități de orientare și integrare în mediul universitar, după caz

Aceste activități de orientare sunt, în general, **organizate de facultăți, CCOC și/sau organizațiile studențești**. De aceea, informațiile despre ele apar pe canalele de comunicare ale acestor structuri (pagini web și conturi de social media), astfel că îți recomandăm să le urmărești din timp, încă de când ai confirmat locul la facultate.

4.4 CUM TE ORGANIZEZI ÎN PRIMA LUNĂ

Prima lună este perioada în care începi să înțelegi cum funcționează facultatea. Nu trebuie să reții totul din prima zi, dar este important să afli unde găsești informațiile și cui te poți adresa.

CHECKLIST UTIL PENTRU PRIMA LUNĂ

- [ ] activează conturile instituționale și verifică-le frecvent;
- [ ] accesează grupurile de discuții destinate anului, seriei și/sau grupei tale;
- [ ] consultă structura anului universitar, orarul și localizarea sălilor;
- [ ] află cine este tutorele/îndrumătorul tău de an sau de grupă;
- [ ] verifică platforma de e-learning;
- [ ] identifică și parcurge fișele disciplinelor;
- [ ] verifică termenele pentru burse și cazare;
- [ ] află unde sunt biblioteca, secretariatul, cantina, cabinetul medical și CCOC;
- [ ] informează-te despre serviciile de consiliere, orientare și sprijin pe care le ai la dispoziție;
- [ ] identifică cine sunt reprezentanții studenților și cum îi poți contacta;
- [ ] află programul secretariatului și salvează datele de contact ale persoanei responsabile de programul tău de studii.

Poți citi mai multe despre ce înseamnă adaptarea la mediul universitar (ce te ajută, ce îți poate crea dificultăți, cum să îți îmbunătățești învățarea în context academic, cum să te obișnuiești cu noul oraș, cum să îți organizezi timpul sau cum să gestionezi perioadele mai stresante) în capitolul *Adaptare, reușită academică, sănătate și stare de bine*.

5 PARCURSUL ACADEMIC

Una dintre **primele schimbări** față de liceu este **modul în care este organizat parcursul tău academic**. Universitatea îți oferă mai multă autonomie, dar și mai multă responsabilitate.
În acest capitol **găsești explicate conceptele** pe care le vei întâlni cel mai des, precum: **planul de învățământ, fișa disciplinei, creditele, sesiunea, restanțele, reexaminările, practica, finalizarea studiilor și documentele de student**.

ÎN ACEST CAPITOL

5.1 Planul de învățământ
5.2 Activitățile didactice
5.3 Creditele transferabile (ECTS)
5.4 Fișa disciplinei
5.5 Prezența la activitățile didactice
5.6 Evaluarea și promovarea
5.7 Practica de specialitate
5.8 Finalizarea studiilor
5.9 Documentele studentului
5.10 Tutoratul și consultațiile

5.1 PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Planul de învățământ este documentul care **stabilește structura programului tău de studii**, adică lista disciplinelor pe care le vei urma pe parcursul facultății, numărul de ore alocate fiecăreia și creditele ECTS aferente.

Pe scurt, îți răspunde la întrebarea: „ce voi învăța, când și cât?". Include:

- **lista disciplinelor pe ani de studii**, grupate în discipline fundamentale, de specialitate sau complementare, respectiv obligatorii, opționale și facultative;
- **numărul de credite** asociat fiecărei discipline;
- **tipurile de activități didactice** (curs, seminar, laborator, proiect, practică);
- **distribuția orelor** de studiu în cadrul fiecărui semestru;
- **modul de evaluare** pentru fiecare disciplină.

Consultă planul de învățământ încă din prima săptămână (sau chiar din momentul când alegi ce program de studii vrei să urmezi), pentru că îți dă o **imagine clară asupra parcursului pentru toți anii de studii** și te ajută să te organizezi.

TIPURILE DE DISCIPLINE:

ÎN FUNCȚIE DE LEGĂTURA CU SPECIALIZAREA URMATĂ

FUNDAMENTALE

Disciplinele **comune unui domeniu** mai larg de studii, necesare pentru înțelegerea **bazelor domeniului** din care face parte specializarea pe care o urmezi.

DE SPECIALITATE

Disciplinele care asigură **dobândirea competențelor specifice** programului de studii urmat.

COMPLEMENTARE

Disciplinele care asigură **dobândirea unor competențe transversale** (ex. cunoașterea unor limbi străine, utilizarea unor instrumente digitale, lucrul cu tehnologia și informația etc.).

ÎN FUNCȚIE DE REGIMUL DE FRECVENTARE

OBLIGATORII

Parcurse de toți studenții din cadrul programului de studii.

OPȚIONALE

Au **regim de frecventare obligatoriu**, însă sunt **alese de către studenți** dintr-o listă pusă la dispoziție de facultate.

FACULTATIVE

Pot fi **alese suplimentar** de către studenți, pe lângă disciplinele pe care trebuie să le parcurgă neapărat pentru a putea finaliza programul urmat.

5.2 ACTIVITĂȚILE DIDACTICE

CURSURILE

Activități în care profesorul prezintă tematica unei discipline pentru un **grup mai mare de studenți** (o serie sau, uneori, mai multe serii), fiind, de cele mai multe ori, organizate sub formă de **prelegeri**, cu interacțiune mai redusă între cadrul didactic și studenți.

SEMINARELE

Activități în **grupe mai mici**, în care se discută, se aplică și se aprofundează informațiile de la curs.

LABORATOARELE

Activități practice, frecvente la disciplinele tehnice, medicale și experimentale, adesea cu **prezență obligatorie**.

PROIECTELE

Teme complexe care implică aplicarea cunoștințelor, realizate individual sau în echipă; pot conta semnificativ în nota finală.

PRACTICA DE SPECIALITATE

Stagii pentru aplicarea în mediul real a cunoștințelor teoretice (detaliată în paginile următoare).

5.3 CREDITELE TRANSFERABILE (ECTS)

Creditele transferabile măsoară **volumul de muncă** necesar pentru parcurgerea unei discipline: **timpul petrecut la cursuri, seminare și laboratoare**, dar și **studiul individual**, temele, **proiectele** și pregătirea examenelor. Un credit corespunde, de regulă, unei durate de **25-30 de ore de muncă**. **Fiecare disciplină** are asociat **un număr de credite**, iar o disciplină cu mai multe credite presupune mai mult timp de studiu și lucru.

Pentru a **obține creditele** aferente unei discipline **trebuie să promovezi evaluarea** la acea disciplină, adică să obții nota minimă necesară (de regulă, nota 5). Acordarea creditelor nu depinde de cât de mare este nota, ci doar de promovarea disciplinei.

Dacă mai multe examene sau proiecte cad în aceeași perioadă, verifică din timp creditele, cerințele și termenele fiecărei discipline, pentru a-ți doza echilibrat efortul între ele.

5.4 FIȘA DISCIPLINEI

Fiecare disciplină are o fișă a disciplinei, reprezentând documentul care stabilește:

- **obiectivele** și rezultatele așteptate ale învățării;
- conținutul și **tematicile**;
- **metodele** de **predare**-învățare;
- **bibliografia** minimală și opțională;
- modalitățile de **evaluare** și ponderea fiecărui tip de evaluare în rezultatul final;
- **cerințele** minime de promovare.

Ai dreptul de a fi **informat cu privire la conținutul fișei fiecărei discipline în primele două săptămâni** de la începerea semestrului. **Modul de examinare se comunică la începutul semestrului**, iar orice **modificare** ulterioară a modalităților de evaluare se poate face **doar cu acordul studenților**. Fișa, în formă actualizată, se publică prin platforma de e-learning și/sau pe site-ul facultății.

SFAT

Citește fișa disciplinei la începutul fiecărui semestru. Vei ști exact ce subiecte se vor aborda la cursuri/seminare, cum vei fi evaluat, ce procent are fiecare metodă de evaluare (examen scris, lucrări de seminar, prezență, proiect etc.), ce bibliografie ți se recomandă și ce cerințe minime trebuie să îndeplinești pentru a promova. Este un fel de „hartă" a semestrului pentru disciplina respectivă.

5.5 PREZENȚA LA ACTIVITĂȚILE DIDACTICE

Universitățile au autonomie în stabilirea **regulilor de prezență** la cursuri, seminare sau laboratoare, **detaliate în fișa fiecărei discipline**.

Uneori există reglementări cu privire la **procente minime de prezență** pentru anumite discipline sau tipuri de activități didactice inclusiv **în regulamentele universității**, care se aplică tuturor disciplinelor/activităților didactice de acel tip (ex. același procent minim de prezență la toate laboratoarele).

Unele activități didactice pot avea prezență minimă obligatorie (de regulă seminare și laboratoare), iar altele pot permite absențe fără consecințe asupra evaluării.

Pentru activitățile cu prezență obligatorie, la nivelul universității sunt reglementate **condițiile de recuperare**: numărul maxim de recuperări pentru o disciplină, perioada în care se pot efectua și dacă presupun plăți suplimentare. Aceste informații se găsesc, în general, în regulamentul privind activitatea profesională a studenților.

Dacă lipsești de la o activitate obligatorie, verifică imediat opțiunile de recuperare și discută din timp cu cadrul didactic.

ATENȚIE

Studenții **nu** pot fi constrânși să participe la **mai mult de 8 ore pe zi de activități didactice** prevăzute în planul de învățământ al programului la care sunt înmatriculați. Este un drept reglementat la nivel național.

5.6 EVALUAREA ȘI PROMOVAREA

PROMOVAREA UNEI DISCIPLINE

Pentru a promova o disciplină, trebuie să îndeplinești **cerințele minime din fișa disciplinei**: poate fi vorba de un **procent minim de prezență** la anumite activități și de **punctaje sau note minime** la anumite forme de examinare.

Adesea, **nota finală este o sumă de componente** (de exemplu: examen 50%, seminar 20%, proiect 20%, activitatea pe parcursul semestrului 10%). De aceea e important să știi din prima zi cum se calculează. La examene, rezultatele se apreciază, de regulă, cu note întregi de la 10 la 1, nota 5 fiind pragul minim de promovare și de acordare a creditelor disciplinei.

SESIUNILE DE EXAMINARE

Evaluările se desfășoară într-o sesiune de examinare, perioadă stabilită de fiecare universitate. De cele mai multe ori, sesiunile au loc **la finalul fiecărui semestru**, însă unele universități optează pentru abordări modulare (examene după module sau blocuri de săptămâni).

De asemenea, există discipline la care evaluarea finală are loc **în ultimele săptămâni ale semestrului**, precum și discipline la care vei avea **evaluări pe parcursul semestrului** (uneori numite „examene parțiale").

RESTANȚELE ȘI REEXAMINĂRILE

Dacă **nu promovezi** sau **nu te prezinți** la un examen, se consideră că **ai rămas cu „restanță"**, însă poți beneficia de **reexaminări**, organizate în sesiuni dedicate (numite, de regulă, „sesiuni de restanțe sau reexaminări").

Numărul sesiunilor de reexaminare, durata și perioadele acestora diferă în funcție de universitate, așa că verifică structura anului universitar la tine în instituție.

În funcție de **regulamentul universității**, **poți trece în anul următor cu discipline restante** (echivalente unui număr maxim de credite restante acceptate), le poți recontracta în anul următor sau le poți susține în sesiunile de reexaminare de mai multe ori pe parcursul programului de studii.

MĂRIRILE DE NOTĂ

Dacă vrei o **notă mai mare la o disciplină deja promovată**, poți susține din nou examenul, în cadrul unei sesiuni de reexaminări. Posibilitatea participării la examene de **mărire** este **reglementată diferit de fiecare universitate**, astfel că e bine să verifici atent regulile din universitatea ta, inclusiv **numărul maxim de măriri** de notă la care poți participa, **regimul de plată** (gratuit sau cu taxă) și **ce notă rămâne în catalog** după reevaluare.

AI PICAT UN EXAMEN SAU NU TE-AI PREZENTAT? – PLAN DE RECUPERARE ÎN 8 PAȘI

O restanță este o situație frecventă în anul I și nu îți compromite parcursul universitar: aproape fiecare student trece, la un moment dat, printr-o reexaminare. Planul de mai jos te ghidează pas cu pas, atât dacă ai susținut examenul și nu l-ai promovat, cât și dacă nu te-ai prezentat la el, oferindu-ți indicații de la gestionarea primelor reacții până la rezolvarea situației.

1. PRIVEȘTE SITUAȚIA CU CALM

Dezamăgirea, teama sau frustrarea sunt reacții firești și au voie să existe. Lasă-le să treacă înainte de a lua decizii importante și **evită concluziile pripite** despre tine sau despre traseul tău universitar. O restanță gestionată din timp rămâne o restanță; una ignorată se poate transforma în mai multe.

2. ÎNȚELEGE CE S-A ÎNTÂMPLAT

Verifică nota și baremul de corectare după ce ai aflat nota: ai dreptul să afli baremul în max. 24 de ore de la finalizarea evaluării. **Dacă nu te-ai prezentat, clarifică motivul**: suprapunere de examene, boală, neîndeplinirea condițiilor de intrare în examen sau planificare greșită a timpului. Dacă bănuiești o eroare de corectare la o probă scrisă, ai dreptul să depui contestație, soluționată de o comisie din care nu fac parte profesorii care te-au evaluat inițial.

3. DISCUTĂ CU TITULARUL DISCIPLINEI ȘI TUTORELE DE AN

Solicită o **discuție despre lucrarea ta**. Un feedback concret (ce ai greșit, ce a lipsit, unde ai pierdut puncte) îți arată ce ai de recuperat. Tutorele de an / de grupă te poate ajuta, la rândul său, să înțelegi aspectele procedurale și să nu iei decizii fără informații complete.

4. AFLĂ REGULILE SESIUNII DE RESTANȚE ȘI REEXAMINĂRI

Fiecare universitate stabilește **propriul calendar** și **propriile reguli pentru sesiunea de restanțe/reexaminări**, așa că verifică-le în structura anului universitar, afișată pe site-ul facultății/universității.

Informează-te (din regulamente interne, precum regulamentul privind activitatea profesională a studenților), **câte reexaminări ai dreptul să susții pentru aceeași disciplină** și dacă neprezentarea consumă una dintre încercările de promovare a unei discipline.

5. ÎNSCRIE-TE OFICIAL, ÎN TERMENUL STABILIT

Înscrierea la reexaminare se face, de regulă, printr-o **cerere depusă la secretariatul facultății**, fizic sau online, în funcție de procedura instituției. Informează-te din timp cu privire la **procedură** și la **termenele-limită**; notează-le imediat în calendar și confirmă la secretariat că cererea ta a fost înregistrată.

6. CLARIFICĂ ASPECTELE FINANCIARE ȘI SITUAȚIA CREDITELOR

Reexaminările pot fi cu taxă. Informează-te despre cuantum la secretariat sau pe site-ul universității.

Dacă nu promovezi disciplina nici la reexaminare, poți, în funcție de regulament, să recontractezi disciplina în anul următor (de regulă contra cost) sau să susții din nou evaluarea în sesiuni ulterioare.

La finalul anului, verifică în regulamentul privind activitatea profesională a studenților dacă numărul tău de credite îți permite să te înscrii în anul următor.

7. REORGANIZEAZĂ-ȚI STUDIUL

Reia materia de unde ai pierdut firul. Împarte-o pe zile sau săptămâni, începând cu părțile cele mai dificile, alternează teoria cu aplicațiile și folosește testarea activă prin rezolvarea de exerciții sau subiecte, nu doar recitirea notițelor. Lasă timp și pentru recapitulare, nu doar pentru acumularea de informație nouă.

8. CERE SPRIJIN SUPLIMENTAR CA SĂ PREVII O SITUAȚIE SIMILARĂ

Nu e nevoie să treci singur printr-o perioadă dificilă. **CCOC** oferă gratuit **consiliere psihologică și sprijin pentru gestionarea stresului sau a dificultăților de învățare**. Poți apela și la **colegi**, pentru a-ți organiza studiul mai eficient, sau la **cadre didactice** pentru a-ți explica conceptele pe care nu le-ai înțeles.

PROMOVAREA UNUI AN UNIVERSITAR

Prin promovarea anului universitar se înțelege **îndeplinirea condițiilor minime pentru a te înscrie în anul următor**.

În general, condiția minimă constă în acumularea a cel puțin jumătate din numărul de credite transferabile ale anului respectiv, însă **fiecare universitate poate avea propriile criterii** privind numărul minim de credite obligatorii.

DREPTURILE TALE LEGATE DE EVALUARE

- **Baremul** – ai dreptul să cunoști baremul după care ai fost evaluat în maximum 24 de ore de la finalizarea evaluării.
- **Contestația** – poți contesta notele obținute la examenele scrise, iar contestația este soluționată de o comisie din care nu fac parte cadrele didactice care te-au evaluat inițial; poți lua parte la recorectare, dacă soliciți. Probele orale și cele de aptitudini sportive sau artistice nu pot fi contestate.
- **Acordul la schimbarea modalității de evaluare** – trebuie să ți se ceară acordul pentru orice modificare a modalităților de evaluare față de cele anunțate la începutul semestrului.
- **Evaluarea anonimă a cursurilor** – poți participa anonim la evaluarea semestrială a activităților didactice și a prestației cadrelor didactice.
- **Suportul de curs gratuit** – ai dreptul la suport de curs gratuit (notițe, prezentări sau alte materiale care rezumă conținutul predat), în format fizic sau electronic, în limba de predare; aceste materiale îți sunt puse la dispoziție în primele două săptămâni de la începerea fiecărui semestru.

5.7 PRACTICA DE SPECIALITATE

Practica este o parte importantă a învățării: te ajută să aplici în viața reală ceea ce înveți și să te pregătești pentru carieră. Este un stagiu obligatoriu pe care îl faci în timpul studiilor de licență.

Cum se organizează practica:

LOCURILE DE PRACTICĂ

Universitatea are obligația de a asigura un **minimum de 50% din locurile de practică** necesare, dintre care cel puțin 75% în afara instituției, la companii sau instituții partenere.

CONTRACTUL DE PRACTICĂ

Practica se organizează pe baza unui **contract** sau a unei **convenții** între universitate și partenerul de practică sau între tine și partenerul de practică.

PROGRAMUL DE PRACTICĂ

Se poate desfășura **săptămânal** (în timpul semestrului) sau ca stagiu mai lung, **la finalul semestrului ori al anului** de studiu; modul de organizare diferă de la un program de studii la altul, la decizia facultății.

TUTORELE DE PRACTICĂ

Pe durata stagiului ești **îndrumat de un angajat** al companiei/instituției, care te ghidează și îți monitorizează activitatea.

La finalul stagiului ești **evaluat de o comisie**; evaluarea poate consta într-un colocviu, un raport, un caiet sau un portofoliu de practică.

Dacă faci practica în alt oraș, ai dreptul la acoperirea costurilor pentru practica comasată (masă, cazare și transport), pentru perioada prevăzută în planul de învățământ. Compania sau instituția unde faci practică te poate angaja pe perioadă determinată, însă majoritatea stagiilor nu sunt plătite. Drepturile tale ca student în timpul practicii sunt prevăzute în Codul drepturilor și obligațiilor studentului.

5.8 FINALIZAREA STUDIILOR

Examenul de finalizare a studiilor marchează încheierea unui ciclu de studii. Instituțiile de învățământ superior acreditate organizează:

- **Examenul de licență/diplomă (pentru licență) – constă în două probe:** evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate, respectiv prezentarea și susținerea lucrării de finalizare.
- **Examenul de disertație (pentru masterat)** – constă în prezentarea și susținerea lucrării de disertație.

Examenele se susțin în fața unor comisii constituite în acest scop și pot participa absolvenții care au promovat toate examenele din planul de învățământ.

Media de promovare a examenelor de finalizare a studiilor trebuie să fie **cel puțin 6,00**. Rezultatele pot fi contestate, conform regulamentului propriu al instituției.

Finalizarea studiilor se organizează, de obicei, în **trei sesiuni** stabilite de senatele universitare, dintre care două în anul universitar curent (în iulie și respectiv septembrie) și una în iarna anului universitar următor (ianuarie-februarie).

DE REȚINUT

Absolvenții care au promovat examenele de finalizarea studiilor primesc **adeverințe de absolvire** la cerere, imediat după promovarea examenelor.

Diplomele care atestă finalizarea studiilor **se eliberează în cel mult 12 luni** de la promovarea examenelor.

Înainte de susținerea lucrării de finalizare (licență/diplomă sau disertație), instituția are obligația să verifice **gradul de similitudini** a acesteia, utilizând un program recunoscut la nivel național.

5.9 DOCUMENTELE STUDENTULUI

În sistemul național de învățământ superior, universitățile operează cu două tipuri de documente:

- **Acte de studii** = înscrisuri oficiale, cu regim special, care **confirmă finalizarea unor programe de studii** și dobândirea titlurilor sau calificărilor asociate. Sunt de trei tipuri: **diplomă**, **certificat** sau **atestat**.
- **Documente universitare** = acte care **atestă statutul și parcursul academic** al studentului, precum:
  - suplimentul la diplomă;
  - carnetul de student;
  - legitimația de student pentru reducerea la transport;
  - adeverința de student;
  - foaia matricolă/situația școlară;
  - adeverința privind absolvirea/finalizarea studiilor;
  - registrul matricol;
  - cataloage;
  - planul de învățământ.

Actele de studii și documentele universitare pot fi emise și în **format digital**.

Actele de studii și suplimentul la diplomă se întocmesc în **limba română** și în limba **engleză**, iar documentele universitare numai în limba română sau, la cerere, într-o limbă de circulație internațională.

Cele mai importante documente pentru tine sunt carnetul și legitimația de student, un fel de „act de identitate" în toate situațiile în care trebuie să dovedești calitatea de student.

> **IMPORTANT**
> **Toate actele de studii**, precum și documentele care atestă statutul de student (adeverințe, carnete, legitimații), **se eliberează în mod gratuit**. Universitatea nu poate percepe taxe pentru eliberarea acestora, cu excepția cazului în care soliciți un duplicat.

5.10 TUTORATUL ȘI CONSULTAȚIILE

Ca student, ai dreptul de a beneficia de un **îndrumător/tutore de an/serie/grupă**, în funcție de tipul și dimensiunea formațiunilor de studiu, din rândul cadrelor didactice din facultatea în care ești înmatriculat. **Fiecare universitate decide cum funcționează și se organizează sistemul de tutorat**, iar **numele și datele de contact ale tutorilor** le găsești, de obicei, pe **site-ul facultății** și/sau la aviziere (fizice sau digitale).

Consultațiile sunt **ore puse la dispoziția studenților** de către cadrele didactice, în care poți cere **explicații suplimentare**. E bine să mergi pregătit: citește materialele, notează întrebările și formulează clar ce nu ai înțeles.

6 TAXE ÎN TIMPUL STUDIILOR

Statutul de student vine cu **reguli clare privind taxele** pe care universitatea le poate sau nu le poate percepe. Acest capitol răspunde la întrebări de tipul: „pentru ce trebuie să plătesc?", „pentru ce nu se pot percepe taxe?", „cine poate fi scutit și în ce condiții?" și „cum funcționează repartizarea buget-taxă?". Reține că **orice taxă se stabilește de senatul universitar** și se publică pe site-ul instituției cu cel puțin 3 luni înainte de începerea anului universitar.

ÎN ACEST CAPITOL

6.1 Pentru ce NU se pot percepe taxe

6.2 Pentru ce SE POT percepe taxe

6.3 Scutiri și gratuități: cine beneficiază și pentru ce taxe

6.4 Repartizarea buget–taxă

6.1 PENTRU CE NU SE POT PERCEPE TAXE

Conform reglementărilor naționale, universitățile nu pot percepe taxe pentru o serie de servicii esențiale, printre care:

- **Eliberarea actelor de studii** (diplome, suplimente de diplomă, certificate, atestate), cu excepția duplicatelor
- **Eliberarea documentelor care atestă statutul de student** (adeverințe, carnete, legitimații)
- **Accesul la suportul de curs** gratuit, în format fizic sau electronic, în limba de predare
- **Accesul gratuit la internet wireless** în întreg spațiul universitar
- Procesul de trecere de pe un loc cu taxă pe un loc finanțat de la bugetul de stat sau invers (nu se pot percepe taxe suplimentare pentru **reclasificarea buget-taxă**)

6.2 PENTRU CE SE POT PERCEPE TAXE

Universitățile pot percepe, în condițiile legii și ale propriilor regulamente, taxe pentru anumite servicii și activități, cum ar fi:

LA ADMITERE

TAXA DE ADMITERE

Acoperă costurile procesului administrativ de organizare a concursului de admitere.

LA CONFIRMAREA LOCULUI

TAXA DE ÎNMATRICULARE

Se plătește după admitere, la confirmarea locului, dacă universitatea o solicită.

CĂMIN

TAXA DE CAZARE („REGIA")

Se plătește pentru locul în cămin și este stabilită de fiecare universitate.

LOCURI CU TAXĂ

TAXA DE ȘCOLARIZARE

- De regulă poate fi plătită în rate/tranșe.
- Cuantumul se publică odată cu informațiile despre oferta educațională și admitere, cu cel puțin 6 luni înainte de concursul de admitere.
- NU se poate modifica pe durata normală a unui ciclu de studii, putând fi indexată cu maximum rata inflației, pentru aceeași promoție de studenți.

SERVICII DE ȘCOLARITATE

ALTE TAXE SPECIFICE

De exemplu: emiterea de duplicate ale unor documente, reînmatriculare, depășirea duratei normale a unui ciclu de studii, refacerea unor activități sau, în limitele permise, reexaminări.

Ai dreptul să fii informat cu privire la numărul, tipul și cuantumul fiecărei taxe practicate de universitate, iar mecanismele de stabilire a taxelor sunt prevăzute în Carta universitară.

6.3 Scutiri și gratuități: cine beneficiază și pentru ce

Scutirile pot viza taxe diferite, în funcție de categorie, precum:

SCUTIRE · NIVEL NAȚIONAL

Taxa de înscriere la admitere

Pentru copiii personalului din învățământ (în activitate sau pensionat), copiii cu unul sau ambii părinți decedați, studenții din familii mono-parentale, cei din grupurile defavorizate definite de Legea nr. 292/2011.

SCUTIRE · NIVEL NAȚIONAL

Taxa de școlarizare și taxa de finalizare a studiilor

Pentru studenții din grupurile defavorizate definite de Legea asistenței sociale nr. 292/2011, în condițiile finanțării de către stat, prin bugetul Ministerului Educației și Cercetării.

GRATUITATE · NIVEL NAȚIONAL

Cazarea în cămine

Pentru copiii personalului din învățământ (în activitate sau pensionat), copiii cu unul sau ambii părinți decedați, studenții din familii mono-parentale, cei din grupurile defavorizate definite de Legea nr. 292/2011, după înmatriculare.

SCUTIRE SAU REDUCERE · DECIZIA UNIVERSITĂȚII

Taxa de admitere și/sau de școlarizare, pe criterii sociale

Universitățile pot acorda, în baza autonomiei universitare, scutiri parțiale sau totale ale taxei de admitere și/sau a celei de școlarizare, conform reglementărilor proprii.

Pentru categoriile de mai sus și pentru condițiile exacte, consultă regulamentele universității tale și sursele oficiale, deoarece criteriile și documentele justificative pot diferi.

6.4 Repartizarea buget–taxă

În universitățile de stat există, pentru fiecare program, **locuri finanțate de la bugetul de stat** („la buget") și **locuri cu taxă**.

Repartizarea inițială se face în urma concursului de admitere, în **ordinea descrescătoare a mediilor de admitere**. Pe parcursul studiilor, **repartizarea se poate modifica de la un an la altul**, în funcție de **rezultatele academice** și de **regulamentul fiecărei universități**: în general, studenții cu cele mai bune rezultate au prioritate pentru locurile bugetate. Statutul de student cu taxă se modifică în condițiile stabilite de senatul universitar, la începutul fiecărui an universitar.

De reținut

Pentru regulile concrete privind repartizarea pe buget și pe taxă în anii următori, consultă „Regulamentul privind activitatea profesională a studenților" al universității tale. Reține și că universitatea nu poate percepe taxe suplimentare pentru trecerea de pe un loc cu taxă pe unul finanțat de la buget sau invers.

7 DREPTURILE ȘI OBLIGAȚIILE STUDENȚILOR

Fiecare student are o serie de drepturi și obligații reglementate la nivel național prin Legea învățământului superior nr. 199/2023 și prin Codul drepturilor și obligațiilor studentului.

ÎN ACEST CAPITOL

7.1 Principalele drepturi ale studenților

7.2 Principalele obligații ale studenților

Pe lângă drepturile și obligațiile stabilite la nivel național, **fiecare universitate reglementează drepturi și obligații specifice,** pe care le găsești pe pagina web a instituției, în **documente** precum:

- **Carta universitară** – documentul fundamental după care funcționează universitatea;
- **Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului** – adoptat de Senatul universitar, care aplică și completează codul de la nivel național;
- **Contractul de studii** – încheiat între student și universitate;
- **Regulamentul privind activitatea profesională a studentului** – reglementează detaliat parcursul tău academic;
- **alte regulamente interne** (regulamentul de cazare, regulamentul de burse etc.).

DE REȚINUT

Drepturile și obligațiile reglementate la nivel universitar nu pot limita drepturile reglementate la nivel național, care se aplică tuturor studenților din România. Drepturile specifice ale studentului-doctorand, ale studenților militari și ale studenților români de pretutindeni sunt prevăzute în acte normative dedicate.

PRINCIPIUL NEDISCRIMINĂRII

Codul drepturilor și obligațiilor studentului garantează acces echitabil în învățământul superior, fără nicio formă de discriminare, pentru toți cetățenii eligibili. Orice formă de discriminare directă sau indirectă, individuală sau de grup, este strict interzisă în instituțiile de învățământ superior și poate atrage răspundere civilă, contravențională sau penală, după caz. Senatele instituțiilor adoptă o **strategie de combatere a discriminării**, elaborată împreună cu organizațiile studențești și cu studenții reprezentanți.

ACTIVITĂȚI INTERZISE ÎN SPAȚIUL UNIVERSITAR

Conform Codului drepturilor și obligațiilor studentului, în instituțiile de învățământ superior sunt interzise activitățile care:

- încalcă normele generale de moralitate ale comunității universitare;
- constau în prozelitism politic și/sau religios;
- pot pune în pericol sănătatea și integritatea fizică sau psihică a studenților ori a personalului;
- constau în violență psihologică sau bullying.

7.1 PRINCIPALELE DREPTURI ALE STUDENȚILOR

CAZARE ÎN CĂMIN
dreptul de a aplica pentru un loc într-un cămin studențesc

GHIDUL STUDENTULUI
dreptul de a primi, la începutul primului an, un „Ghid al studentului" cu informații despre drepturi și obligații, planul de învățământ, servicii, evaluare, taxe, baza materială, burse și mobilități

INFORMARE DESPRE FIȘA DISCIPLINEI
dreptul de a fi informat, în primele două săptămâni de la începerea semestrului, cu privire la conținutul fișei fiecărei discipline

BAREMUL ÎN 24 DE ORE
dreptul de a cunoaște baremul de evaluare în maximum 24 de ore de la finalizarea evaluării

INTERNET WIRELESS GRATUIT
dreptul la acces gratuit la internet wireless în întreg spațiul universitar

RĂSPUNS LA CERERI
dreptul de a ți se înregistra cererile scrise și de a primi răspuns, în condițiile legii și ale regulamentelor universitare

ASISTENȚĂ MEDICALĂ ȘI PSIHOLOGICĂ
dreptul la asistență medicală, stomatologică și psihologică gratuită

BURSE
dreptul de a beneficia de diverse tipuri de burse, atât pentru rezultate academice, cât și pentru sprijin social

MAXIMUM 8 ORE PE ZI
dreptul de a nu fi constrâns să participi la mai mult de 8 ore pe zi de activități didactice

ACORD LA MODIFICAREA EVALUĂRII
dreptul de a ți se cere acordul pentru orice modificare a modalităților de evaluare față de cele anunțate la început

CONTESTAREA NOTELOR
dreptul de a contesta notele de la examenele scrise (recorectarea lucrării făcută de o comisie diferită de evaluatorii inițiali)

SUBVENȚIE PENTRU CAZARE
dreptul la subvenții pentru cazare, dacă alegi altă formă de cazare decât căminele instituției

BAZE SPORTIVE GRATUITE
dreptul la acces gratuit la bazele sportive și bazinele de înot ale instituției, în afara orarului activităților didactice

CONSILIERE GRATUITĂ
dreptul de a beneficia gratuit de servicii de informare și consiliere academică, socială, profesională și psihologică

TRANSPORT REDUS CU 90%
dreptul la tarif redus cu 90% pe transportul local, auto, metrou, feroviar (cls. a II-a) și naval, pe tot parcursul anului calendaristic, până la 30 de ani, la învățământ cu frecvență*

SUPORT DE CURS GRATUIT
dreptul la suport de curs gratuit (notițe, prezentări sau alte materiale care rezumă conținutul predat), în format fizic sau electronic, în limba de predare; aceste materiale îți sunt puse la dispoziție în primele două săptămâni de la începerea fiecărui semestru

EVALUARE ANONIMĂ A CURSURILOR
dreptul de a participa anonim la evaluarea semestrială a cursurilor și a prestației cadrelor didactice

REDUCERE 75% LA CULTURĂ ȘI SPORT
dreptul la reducere de 75% la muzee, concerte, teatru, operă, film, baze sportive publice și alte manifestări culturale și sportive ale instituțiilor publice

TERMEN DE ÎNSCRIERE 5 ZILE
dreptul la un termen de înscriere de cel puțin 5 zile lucrătoare de la afișarea anunțului pentru concursurile organizate în universitate, inclusiv pentru burse, tabere, cazare și mobilități

*În anii 2025 și 2026, reducerea la transportul feroviar se aplică doar între localitatea de domiciliu și cea în care se află universitatea la care studiezi, iar cea la transportul local doar în localitatea în care are sediul universitatea ta.

7.2 PRINCIPALELE OBLIGAȚII ALE STUDENȚILOR

La fel ca drepturile, obligațiile sunt reglementate la nivel național. Ele nu sunt simple formalități, ci te ajută să eviți probleme administrative sau academice.

Principalele obligații pe care le ai ca student:

SARCINILE ACADEMICE
să îndeplinești sarcinile din planul de învățământ și din fișele disciplinelor

ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE
să respecți codul de etică și deontologie universitară al instituției

LIMBAJ ȘI COMPORTAMENT
să folosești un limbaj și un comportament adecvate mediului universitar

CARTA ȘI REGULAMENTELE
să respecți Carta, regulamentele și deciziile instituției

LUCRĂRI ORIGINALE
să elaborezi și să susții lucrări de evaluare și de finalizare originale

CURĂȚENIE ȘI ORDINE
să respecți curățenia, liniștea și ordinea în spațiul universitar

ANGAJAMENTE FINANCIARE
să îți îndeplinești angajamentele financiare, în condițiile contractului de studii

DREPTURILE DE AUTOR
să respecți drepturile de autor și să recunoști paternitatea informațiilor folosite în lucrări sau proiecte

FĂRĂ SUBSTANȚE INTERZISE
să participi la activități academice fără a fi sub influența alcoolului sau a altor substanțe interzise

BAZA MATERIALĂ
să păstrezi integritatea bazei materiale și să suporți plata eventualelor prejudicii

8 BAZA MATERIALĂ ȘI SERVICIILE PENTRU STUDENȚI

Universitățile îți pun la dispoziție o **infrastructură variată**: săli de curs, laboratoare, biblioteci, cămine, cantine, săli de sport, cabinete medicale și alte spații, după caz. Toate acestea formează „baza materială" a instituției.

ÎN ACEST CAPITOL

8.1 Spațiile de învățământ

8.2 Căminele studențești

8.3 Cantinele studențești

8.4 Cabinetele medicale și stomatologice

8.5 Bibliotecile și sălile de lectură

8.6 Sălile de sport și bazinele de înot

8.7 Dincolo de campus: alte spații și oportunități

8.1 SPAȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Sălile de curs, seminar și laborator constituie nucleul activității tale academice.

Dotarea lor diferă în funcție de specificul programelor:

- săli de proiectare și **ateliere** (arhitectură, design, arte vizuale)
- **laboratoare** specializate (biologie, chimie, fizică, IT, robotică, medicină etc.)
- **studiouri** și săli de **spectacol** (muzică, teatru, film)
- **ferme** și loturi experimentale (științe agricole, medicină veterinară)
- **simulatoare** și platforme experimentale (aviație, inginerie navală, energetică etc.)
- alte spații specifice domeniului tău de studii

Ai dreptul la **acces gratuit la internet wireless** în întreg spațiul universitar.

8.2 CĂMINELE STUDENȚEȘTI

Majoritatea universităților pun la dispoziția studenților locuri de cazare în cămine, situate de regulă în apropierea facultăților sau în campusuri. **Numărul căminelor, capacitatea și condițiile de cazare** (numărul de paturi în cameră, grupuri sanitare proprii sau comune, internet, spălătorie, oficiu, sală de lectură) **pot diferi semnificativ de la o universitate la alta**.

Taxa de cazare („regia") este stabilită de fiecare universitate și poate varia chiar între căminele aceleiași instituții, în **funcție de confort și de statutul studentului** (buget sau taxă).

Administrarea căminelor este realizată de universități, cu fonduri de la bugetul de stat și din venituri proprii ale instituției. Universitatea beneficiază de **subvenții de cazare** din partea statului **pentru fiecare student pe locuri finanțate de la buget cazat**, această subvenție fiind majorată pentru anumite categorii (copiii personalului din învățământ, studenții orfani sau din familii monoparentale, studenții din sistemul de protecție socială, studenții cu dizabilități, studenții străini bursieri ai statului român).

Legea prevede că **universitățile pot acorda reduceri sau scutiri de la plata taxei de cazare** pentru studenții de pe locurile bugetate, în special pentru cei din anumite categorii sociale (venituri reduse, orfani, studenți cu dizabilități etc.).

CUM APLICI PENTRU UN LOC DE CAZARE:

- Depui o **cerere** la secretariatul facultății sau la administrația căminelor, în funcție de structurile responsabile de acordarea locurilor de cazare din universitatea ta, **conform calendarului** publicat pe site-ul universității (de obicei la finalul verii sau la începutul anului universitar).
- Pregătești **documentele justificative** (dacă faci parte dintr-o **categorie cu regim special la cazare**). Pot fi cerute adeverințe de venit, copii ale actelor de identitate ale părinților, certificate medicale sau care atestă un statut special (orfan, student provenit dintr-o familie monoparentale, student cu părinte personal didactic etc.).
- Repartizarea se face de o **comisie de cazare** în care, conform legii, **studenții au cel puțin un reprezentant**. **Criteriile de acordarea locurilor** pot include **rezultatele academice**, **anul** de studiu, **situația socială** sau implicarea în **activități extracurriculare**, fiind stabilite la nivelul fiecărei universități.

SFAT

Verifică din timp calendarul de cazare pe site-ul universității tale. Termenele sunt de obicei stricte, iar locurile limitate. Dacă nu obții un loc la cămin, poți aplica pentru subvenția de cazare (pentru mai multe detalii, vezi capitolul „Burse și alte forme de sprijin financiar", secțiunea „Alte forme de sprijin financiar").

8.3 CANTINELE STUDENȚEȘTI

Majoritatea universităților dispun de **cantine studențești**, situate de obicei în **campus** sau **în apropierea căminelor**, unde poți lua **mese calde la prețuri accesibile**, semnificativ mai mici decât în restaurantele obișnuite. Ca reper orientativ, tarifele de masă raportate de universități variază, în general, între aproximativ 15 și 50 de lei pentru un meniu, în funcție de instituție.

Pentru studenții din medii defavorizate sau cu dizabilități **pot exista reduceri suplimentare** sau chiar gratuitate, în funcție de **politica fiecărei universități**.

Informațiile despre **program**, **meniuri**, **tarife actualizate** și **modalitățile de plată** se găsesc, de regulă, pe **site-ul universității** sau la **avizierul cantinei**.

8.4 CABINETELE MEDICALE ȘI STOMATOLOGICE

Ai dreptul la **asistență medicală, stomatologică și psihologică gratuită** în cabinetele din instituțiile de învățământ superior, în policlinici și unități spitalicești. Multe universități au **cabinete medicale și stomatologice proprii**, dedicate studenților, în campusuri, unde poți beneficia de consultații generale și stomatologice, eliberarea de adeverințe medicale și informare medicală.

Serviciile exacte disponibile, **programul** și **modul de programare** diferă de la o universitate la alta, așa că verifică **site-ul universității** tale pentru mai multe detalii.

8.5 BIBLIOTECILE ȘI SĂLILE DE LECTURĂ

Bibliotecile universitare sunt una dintre cele mai prețioase resurse pentru un student. Pe lângă **fondul de carte tipărit**, bibliotecile moderne oferă **acces la baze de date academice** și platforme de **reviste științifice** (Web of Science, Scopus, ScienceDirect, JSTOR, EBSCO etc.), **e-books** și **resurse digitale**, **săli de lectură** silențioase, **săli pentru lucru în grup**, **computere cu acces la internet** și servicii de **fotocopiere** sau **scanare**.

Pentru a beneficia de servicii, vei avea nevoie de obicei de un **permis de bibliotecă**, obținut pe baza carnetului de student.

8.6 SĂLILE DE SPORT ȘI BAZINELE DE ÎNOT

Ai dreptul la **acces gratuit** la **bazele sportive** și **bazinele de înot** ale instituției, în măsura în care acestea există, **în afara orarului activităților didactice** programate în aceste spații. Modul concret de acces (programare, carnet sportiv etc.) este reglementat de fiecare universitate.

Pe lângă utilizarea individuală, multe universități organizează **echipe sportive universitare**, **campionate inter-facultăți și inter-universitare**, **cursuri** opționale/facultative de **educație fizică** și **cluburi sportive studențești**. Sportul universitar este o oportunitate excelentă atât pentru sănătate, cât și pentru socializare.

8.7 DINCOLO DE CAMPUS: ALTE SPAȚII ȘI OPORTUNITĂȚI

Pe lângă infrastructura propriu-zisă a universității, în centrele universitare există și **alte spații și organizații** care îți pot îmbogăți experiența de student. Acestea nu sunt, de regulă, organizate de universitate, dar merită cunoscute:

CASE DE CULTURĂ ALE STUDENȚILOR

- prezente în majoritatea centrelor universitare din România
- organizează evenimente culturale, formări, concerte și ateliere și gestionează taberele studențești

CENTRE DE TINERET ȘI FUNDAȚII JUDEȚENE PENTRU TINERET

oferă spații, programe și oportunități de implicare pentru tineri, inclusiv studenți

SPAȚII DE COWORKING

- uneori chiar în universitate, alteori în oraș
- locuri pentru lucru individual sau în echipă

Pe scurt: explorează și ce este „extra” în centrul tău universitar; vei descoperi locuri unde cunoști oameni din alte facultăți și unde se nasc proiecte studențești.

9 BURSE ȘI ALTE FORME DE SPRIJIN FINANCIAR

Statul român și universitățile pun la dispoziție o **gamă largă de burse și forme de sprijin financiar** atât pentru a **recompensa performanța academică, sportivă sau artistică**, cât și pentru a **facilita accesul la învățământ superior** pentru studenții din medii socio-economice defavorizate.

ÎN ACEST CAPITOL

9.1 Categorii de burse
9.2 Bursele sociale: cui se acordă
9.3 Bursele pentru ajutor social ocazional
9.4 Reguli generale privind bursele
9.5 Alte forme de sprijin financiar

9.1 CATEGORII DE BURSE

PENTRU SUSȚINEREA PERFORMANȚEI

BURSE DE PERFORMANȚĂ
Se acordă studenților cu performanțe academice sau științifice deosebite.
Cuantum stabilit de universitate, mai mare decât al burselor sociale.

BURSE DE STUDIU/PENTRU MASTERATUL DIDACTIC
Pot fi acordate studenților înmatriculați la programele de licență didactică cu dublă specializare, respectiv la masterat didactic.
Cuantum egal cu salariul minim net pe economie.

BURSE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNT DUAL
Pot fi acordate studenților înmatriculați la un program de studii din cadrul învățământului dual.
Cuantum stabilit de universitate.

PENTRU CREȘTEREA ACCESULUI LA EDUCAȚIE

BURSE SOCIALE
Cuantum stabilit de universitate, dar nu mai mic decât cel stabilit la nivel național (925 lei/lună).

BURSE PENTRU AJUTOR SOCIAL OCAZIONAL
Se acordă la cerere, pe baza documentelor justificative (detaliate la secțiunea 9.3).

PENTRU ALTE ACTIVITĂȚI

BURSE SPECIALE
De exemplu, pentru performanțe cultural-artistice sau implicare în activități extra-curriculare și de voluntariat.
Cuantum stabilit de universitate.

BURSE DE PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
Cuantum stabilit de universitate.

Complementar, universitățile pot acorda și **alte tipuri de burse** finanțate din venituri proprii.

Pentru **cuantumurile exacte** din anul universitar curent, consultă regulamentul de burse al universității tale.

9.2 BURSELE SOCIALE: CUI SE ACORDĂ

Bursele sociale au rolul de a asigura condiții minime de subzistență și de a facilita accesul și menținerea în sistem a studenților din medii defavorizate.

Se acordă, în principal:

- studenților a căror familie **nu a realizat**, în cele 12 luni dinaintea începerii semestrului/anului universitar, un **venit lunar net mediu** per membru de familie **mai mare decât salariul de bază minim net** pe economie;
- studenților **orfani** de unul sau ambii părinți care nu realizează venituri peste plafonul de acordare;
- studenților proveniți din **familii monoparentale** care nu realizează venituri peste plafonul de acordare;
- studenților proveniți din **centre de plasament** care nu realizează venituri peste plafonul de acordare;
- studenților cu **afecțiuni medicale grave** (conform listei de afecțiuni stabilite la nivel național).

Poți beneficia de o bursă socială **până la vârsta de 35 de ani** și o poți **cumula cu alte tipuri de burse**, dacă îndeplinești criteriile specifice.

ATENȚIE!

În **anul universitar 2026-2027**, există posibilitatea ca bursele sociale să fie acordate și din **fonduri nerambursabile**, prin proiectul „Intervenții pentru învățământul terțiar - măsuri sistemice pentru prevenirea și reducerea abandonului universitar", cod SMIS 322473, implementat de către UEFISCDI în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării, cofinanțat din Fondul Social European+, prin Programul Educație și Ocupare 2021-2027, și bugetul național.

9.3 BURSELE PENTRU AJUTOR SOCIAL OCAZIONAL

La cerere, pe baza documentelor justificative, poți beneficia și de burse sociale ocazionale, indiferent dacă primești și o altă categorie de bursă. Acestea sunt:

BURSA PENTRU ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ÎNCĂLȚĂMINTE

Se poate acorda **studenților orfani** de unul sau ambii părinți, celor din **familii monoparentale**, celor proveniți din **centre de plasament** sau celor **defavorizați socio-economic**, a căror familie nu a realizat, în cele 12 luni dinaintea cererii, un **venit lunar net** mediu pe membru de familie mai mare de **50% din salariul minim net** la nivel național. Se poate acorda aceluiași student de două ori în cursul unui an universitar.

BURSA DE MATERNITATE

Se acordă studentei sau studentului a cărui soție nu realizează venituri sau realizează **venituri mai mici decât salariul de bază minim net** la nivel național; constă într-o **bursă pentru naștere și lăuzie** și una pentru procurarea îmbrăcămintei nou-născutului și se acordă **o singură dată în cursul anului universitar**, pentru fiecare copil născut.

BURSA ÎN CAZ DE DECES

Se poate acorda pentru **decesul unui membru al familiei** studentului (soț, soție, copil); în cazul decesului studentului(ei), bursa se acordă rudelor de gradul I/succesorului legal, o singură dată în cursul anului universitar.

9.4 REGULI GENERALE PRIVIND BURSELE

- Bursele se acordă **pe perioada desfășurării activităților didactice** (cursuri, seminare, laboratoare, proiecte, activități practice, sesiuni de examene), conform graficului activităților, doar pentru studenții de la **învățământul cu frecvență** înmatriculați pe l**ocurile finanțate de la bugetul de stat.**
- Acordarea burselor **încetează** la data **pierderii calității de student** sau a neîndeplinirii criteriilor de promovabilitate, conform regulamentelor de organizare și funcționare ale instituțiilor.
- Universitățile pot **suplimenta fondul de burse** de la bugetul de stat cu fonduri din venituri proprii.
- **Operatorii economici, ONG-urile sau persoanele fizice/juridice** pot oferi **burse** ori alte forme de sprijin, conform unor reglementări proprii.

CUM APLICI PENTRU O BURSĂ

- verifică pe site-ul universității/facultății **calendarul de depunere a dosarelor** (de obicei la începutul semestrului);
- citește **regulamentul de acordare a burselor**, deoarece fiecare universitate are propriile criterii detaliate;
- **pregătește dosarul**: de regulă conține o cerere tip și, în cazul burselor sociale, copii ale documentelor justificative solicitate de universitate, precum documente pentru toți membrii familiei (adeverințe de venit, copii ale cărților de identitate, adeverințe de studii pentru frați/surori etc.), certificate medicale (dacă este cazul);
- **depune dosarul în termen**, online sau fizic.

Reține: studenții au cel puțin un reprezentant în comisiile de acordare a burselor.

9.5 ALTE FORME DE SPRIJIN FINANCIAR

SUBVENȚIA DE CAZARE

Studenții care nu obțin un loc în căminele universității pot beneficia de **subvenții pentru cazare**, dacă aleg **altă formă de cazare**.

Poți beneficia de acest sprijin financiar dacă sunt îndeplinite **cumulativ** următoarele **condiții**:

- ocupi un **loc finanțat** de la bugetul de stat
- universitatea ta a **depășit capacitatea de cazare**
- depui, la începutul anului universitar, la universitate, o **notificare scrisă**, alături de **copia contractului de închiriere** cu dovada de înregistrare de la direcția de taxe și impozite locale

Cuantumul subvenției este egal cu cel primit de universitate de la bugetul de stat pentru studenții cazați în cămin care fac parte din aceeași categorie ca și tine.

TARIFELE REDUSE LA TRANSPORT

Studenții beneficiază de **reducere de 90%** la **transportul local**, cu **metroul**, intern **feroviar**, intern **auto**, pentru toți studenții înmatriculați la forma de **învățământ cu frecvență**, până la vârsta de **30 de ani**.

În anii 2025 și 2026, reducerea la **transportul feroviar** se acordă doar **între localitatea de domiciliu și cea în care studiezi**, iar reducerea la **transportul local sau cu metroul** acoperă doar **localitatea unde are sediul universitatea** la care ești înmatriculat.

Studenții orfani de unul sau de ambii părinți, precum și studenții proveniți din sistemul de protecție socială beneficiază de **gratuitate** pentru aceste categorii de transport, însă în 2025 și 2026, această facilitate a fost eliminată, astfel că li se aplică aceleași prevederi ca și celorlaltor studenți.

REDUCEREA DE 75% PENTRU EVENIMENTELE CULTURALE

Se aplică la **muzee**, **concerte**, **teatru**, **operă**, **film**, **baze sportive publice** și alte **manifestări** organizate de **instituții publice**; se obține de obicei pe baza carnetului sau legitimației de student.

Studenții români de pretutindeni, bursieri ai statului român, beneficiază de **gratuitate** la aceste manifestări.

10 OPORTUNITĂȚI PENTRU STUDENȚI

ÎN ACEST CAPITOL

10.1 Mobilități studențești

10.2 Tabere studențești

10.3 Societăți antreprenoriale studențești

10.4 Credite pentru activitatea de voluntariat

10.1 MOBILITĂȚI STUDENȚEȘTI

Mobilitățile îți oferă posibilitatea de a **studia** sau de a **face practică** la o **altă universitate** ori **instituție**, în **România** sau în **străinătate**, sau chiar în aceeași universitate, la un alt program de studii. Sunt experiențe valoroase pentru dezvoltarea ta academică, profesională și personală.

CE PRESUPUNE MOBILITATEA ACADEMICĂ

Mobilitatea academică înseamnă să desfășori o parte din activitățile prevăzute în planul tău de învățământ (cursuri, seminare, laboratoare etc.) în aceeași universitate la un alt program de studii sau în altă universitate, inclusiv din străinătate, beneficiind de recunoașterea creditelor transferabile obținute.

TIPURI DE MOBILITĂȚI

DUPĂ DESTINAȚIE

INTERNĂ
Poți studia în alt oraș din România.

INTERNAȚIONALĂ
Poți studia într-o altă țară.

DUPĂ DURATĂ

TEMPORARĂ
Poți studia pentru o perioadă limitată (de obicei un semestru sau un an).

DEFINITIVĂ
Te poți transfera definitiv la o altă universitate.

DUPĂ FORMAT

FIZICĂ
Participi fizic, la universitatea gazdă.

VIRTUALĂ
Participi online.

MIXTĂ
Combini participarea fizică și online.

DUPĂ SCOP

DE STUDIU
Parcurgi o serie de activități didactice în altă universitate.

DE PRACTICĂ
Faci un stagiu de practică la o instituție, firmă sau organizație din altă țară.

PROGRAMUL ERASMUS+

Printre cele mai cunoscute programe de mobilități academice temporare internaționale se numără Erasmus+, care îți oferă:

MOBILITĂȚI DE STUDIU

- Durată: 3–12 luni
- Sprijin financiar între 606 și 674 euro/lună, în funcție de țara de destinație

MOBILITĂȚI DE PRACTICĂ

- Durată: 2–12 luni
- Sprijin financiar între 756 și 824 euro/lună, în funcție de țara de destinație.

MOBILITĂȚI DE SCURTĂ DURATĂ

- Durată: 5–30 de zile
- 79 euro/zi pentru primele 14 zile, respectiv 56 euro/zi pentru zilele 15–30.

MĂSURI DE SPRIJIN SUPLIMENTAR ÎN ERASMUS+

- pentru **studenții cu oportunități reduse** (care îndeplinesc condițiile pentru bursa socială, studenți orfani, din familii monoparentale, cu dizabilități etc.), există o **suplimentare de 250 euro/lună** a sprijinului financiar
- sprijin dedicat studenților cu dizabilități, care acoperă costurile suplimentare legate de dizabilitate
- bonusuri pentru utilizarea mijloacelor de transport ecologice (de exemplu, trenul în locul avionului)
- resurse financiare suplimentare pe care universitățile le pot aloca din venituri proprii

ALTE OPORTUNITĂȚI DE MOBILITĂȚI INTERNAȚIONALE

Mobilitățile internaționale se desfășoară în baza unor acorduri între universități sau state. Cele mai frecvente sunt mobilitățile academice în cadrul programului Erasmus+, prin care poți studia într-o universitate din statele membre ale Uniunii Europene, însă există și **alte acorduri între universități sau state prin care poți beneficia de perioade de studii în alte țări** și, după caz, de sprijin financiar.

La nivelul UE, poți participa în mobilități și prin **alianțele de universități europene** (dacă universitatea ta face parte dintr-una). O alianță de universități europene reprezintă o rețea transnațională de universități care cooperează pe termen lung pentru a îmbunătăți competitivitatea internațională a universităților din Europa și pentru a crea oportunități de dezvoltare a educației, cercetării și inovării la nivel european. **Cele mai răspândite tipuri de mobilitate pentru studenți la nivelul alianțelor** sunt **programele intensive mixte (blended intensive programmes – BIP)**, organizate de mai multe universități din cadrul alianței. Acestea au o **componentă virtuală de învățare** și o **componentă de mobilitate fizică** desfășurată pe o **perioadă scurtă** (de regulă o săptămână), într-una dintre universitățile organizatoare, și se finalizează cu acordarea unui număr de **credite transferabile**.

Poți verifica ce oportunități există specific în universitatea ta pe site-ul instituției sau la Biroul de Relații Internaționale.

CUM APLICI PENTRU O MOBILITATE INTERNAȚIONALĂ

- Identifică Biroul Erasmus (sau Biroul pentru Relații Internaționale și Erasmus) din universitatea ta – îl găsești pe site-ul instituției.
- Urmărește anunțurile privind apelurile pentru bursele Erasmus+ sau alte tipuri de mobilități, care se deschid de obicei o dată sau de două ori pe an.
- Verifică acordurile bilaterale ale facultății tale, pentru că oferta de universități partenere diferă de la o facultate la alta.
- Pregătește dosarul (CV, scrisoare de motivație, foaie matricolă, certificate lingvistice, dacă sunt cerute).
- După selecție, vei semna un Learning Agreement în care stabilești împreună cu responsabilul de mobilități/Erasmus de la facultate, ce discipline urmezi și cum vor fi recunoscute la întoarcere.

DE REȚINUT

În termen de 10 zile lucrătoare de la depunerea actelor doveditoare, universitățile trebuie să emită decizia privind echivalarea studiilor / perioadei de practică desfășurate în cadrul mobilității.

MOBILITATEA ACADEMICĂ DEFINITIVĂ (TRANSFERUL)

Mobilitatea academică definitivă este o formă de **transfer al studenților între universități sau în cadrul aceleiași universități, la un alt program de studii.**

Transferul se realizează numai **la început de semestru**, **după primul semestru și până la sfârșitul penultimului semestru,** între programe de studii cu același număr total de credite transferabile obligatorii, din același domeniu fundamental.

În urma transferului, vei beneficia în continuare de subvențiile de care beneficiezi din partea statului la prima universitate.

Pentru informații referitoare la **procedura administrativă și eventuale taxe** solicitate pentru transfer te poți adresa secretariatelor universităților/facultăților de care aparțin programul la care ești și respectiv cel la care dorești să te transferi.

10.2 TABERE STUDENȚEȘTI

Ministerul Muncii, Familiei, Tineretului și Solidarității Sociale, împreună cu Casele de Cultură ale Studenților, derulează în perioada vacanțelor studențești Programul Național Tabere Studențești, organizat la munte, la mare și în Delta Dunării.

Taberele sunt organizate în **mai multe serii pe parcursul vacanțelor de vară** (de obicei în perioada iulie–septembrie), fiecare serie cuprinzând **5 nopți de cazare**, respectiv 6 zile; complementar, se pot organiza serii de tabere și în vacanțele de iarnă.

Studenții care participă beneficiază de **cazare și masă gratuite** pe toată durata seriei de tabără.

BENEFICIARII TABERELOR STUDENȚEȘTI

CATEGORII SOCIALE

studenții din **categorii dezavantajate** (**orfani** de unul sau ambii părinți, cei proveniți din **sistemul de protecție socială**, **romi**, absolvenți ai liceelor din **mediul rural**, beneficiarii de **burse sociale**)

PERFORMANȚĂ ACADEMICĂ

studenții cu **rezultate deosebite la învățătură** în anul universitar precedent (sau **semestrul precedent**, în cazul studenților de **anul I**)

ACTIVITATE CULTURALĂ

studenții care **activează** în cadrul **Caselor de Cultură ale Studenților**

VOLUNTARIAT

studenții implicați în **voluntariat**, **activități și proiecte studențești** și manifestări culturale, științifice sau sportive gestionate de **federațiile naționale studențești**

CINE POATE APLICA PENTRU UN LOC ÎN TABĂRĂ

Pentru a beneficia de un loc în tabără **trebuie să îndeplinești cumulativ:**

- să fii înmatriculat la o **universitate de stat**, la forma de **învățământ cu frecvență**;
- să fii **integralist** (să fi promovat toate examenele din planul de învățământ în anul anterior; pentru studenții din anul I, criteriul se aplică în legătură cu promovarea examenelor din sesiunea de iarnă);
- să ai **până la 35 de ani**.

Pentru studenții din **categorii sociale dezavantajate**, precum și pentru cei care activează în cadrul **Caselor de Cultură ale Studenților** sau fac **voluntariat** în federațiile naționale studențești, **criteriul** privind statutul de student **integralist nu se aplică.**

CUM APLICI PENTRU UN LOC ÎN TABĂRĂ

- **Pasul 1:** urmărește site-ul facultății tale și canalele organizațiilor studențești din universitate, precum și ale federațiilor naționale studențești, pentru a afla calendarul anual al programului și informațiile necesare pentru a beneficia de un loc.
- **Pasul 2:** transmite o cerere către secretariatul facultății, conform calendarului și anunțului postat; cererea se poate depune online sau fizic, după caz.
- **Pasul 3:** alege-ți perioada dorită de a merge în tabără, conform calendarului și indicațiilor postate de către facultate.

10.3 SOCIETĂȚI ANTREPRENORIALE STUDENȚEȘTI

CE SUNT?

Societățile antreprenoriale studențești (SAS) sunt structuri organizate în cadrul instituțiilor de învățământ superior, al căror rol este **să sprijine, să dezvolte și să încurajeze spiritul antreprenorial în rândul studenților** și al proaspeților absolvenți.

SAS nu sunt organizații studențești și nici firme, ci un **mecanism de sprijin găzduit de universitate**, gândit special pentru cei care vor să învețe ce înseamnă antreprenoriatul și **să își testeze ideile într-un cadru sigur, cu îndrumare.**

Dacă ai o idee de afacere sau ești curios/curioasă c**um se transformă un proiect într-un start-up** și **cum se elaborează un plan de afaceri sau un proiect de finanțare**, te încurajăm să explorezi oportunitățile pe care societatea antreprenorială studențească din universitatea ta ți le oferă.

CUI SE ADRESEAZĂ?

- tuturor studenților instituției în care funcționează SAS, indiferent de programul sau forma de studiu (inclusiv studenților veniți prin mobilități)
- absolvenților proprii, în primii 3 ani de la absolvire

CE ACTIVITĂȚI DESFĂȘOARĂ?

RESURSE ȘI SESIUNI DE IDEI

- **materiale și informații** care te ajută să construiești un plan de afaceri sau un proiect de finanțare
- **sesiuni de idei de afaceri sau de start-up**, unde îți prezinți ideea și primești feedback

CONCURSURI ȘI COMPETIȚII

concursuri și competiții de idei de afaceri, unde îți **prezinți proiectul în fața unui juriu de experți** și poți primi feedback direct, mentorat, premii sau chiar finanțări pentru cele mai bune proiecte

HACKATHOANE DE ANTREPRENORIAT

câteva zile intense în care, în echipă, duci o i**dee de la validare și structurare** până la un pitch final în fața unui juriu

WORKSHOPURI ȘI BOOTCAMPURI PRACTICE

lucrezi pe un **model real de afacere** – de la identificarea problemei și a soluției până la planul de afaceri

MENTORAT ȘI NETWORKING

- **mentorat** pentru studenții care vor să înființeze un start-up, ca să îți dezvolți competențele antreprenoriale necesare
- sesiuni de **networking** și mentorat cu **oameni din diverse industrii** – ocazia de a-ți face conexiuni și de a învăța direct de la profesioniști

CAMPANII ANTREPRENORIALE

campanii de gândire antreprenorială – **serii de evenimente** care aduc antreprenoriatul mai aproape de studenți și te ajută să vezi în angajarea pe cont propriu o opțiune reală de carieră

MODELE DE SUCCES

- **conferințe și întâlniri cu antreprenori de succes**, care împărtășesc povestea din spatele afacerii lor, provocările de la început și lecțiile învățate
- **reviste, interviuri și povești cu studenți și absolvenți deveniți antreprenori** – modele care îți pot da încredere că se poate

SPRIJIN PENTRU START-UP-URI

- **spații de lucru, facilități** și acces la incubatoare de afaceri și acceleratoare
- **consultanță și îndrumare** pentru studenții care vor să transforme o idee într-un start-up
- coordonarea **incubatoarelor de afaceri**, a **întreprinderilor simulate** și a altor entități antreprenoriale din universitate

CUM TE POȚI IMPLICA ȘI DE CE AR MERITA?

O societate antreprenorială studențească îți oferă un cadru în care poți:

- să înveți **antreprenoriat „pe bune”,** lucrând la o idee reală, nu doar teoretic;
- să ai **acces la un mentor și la oameni cu experiență** (cadre didactice, oameni de afaceri locali, incubatoare) – pentru că din consiliul care coordonează SAS fac parte tocmai astfel de persoane, alături de studenți;
- să îți **testezi ideea** și să **cauți finanțare** prin sesiunile și concursurile organizate;
- să **te conectezi cu alți studenți cu inițiativă**, cu structurile de **alumni** și cu centrele de consiliere și orientare în carieră, cu care SAS colaborează.

Chiar dacă nu ai încă o idee de afacere, poți participa la evenimentele și sesiunile organizate: e o modalitate bună de a-ți dezvolta competențe utile pe piața muncii și de a înțelege cum funcționează lumea antreprenorială.

CUM AFLI DACĂ UNIVERSITATEA TA ARE O SAS ȘI CE ACTIVITĂȚI DESFĂȘOARĂ?

Verifică site-ul universității, în secțiunile dedicate studenților sau cercetării, inovării și antreprenoriatului, ori întreabă la centrul de consiliere și orientare în carieră sau la organizațiile studențești din universitatea ta. Fiecare universitate care are o SAS își stabilește propriul regulament de organizare și funcționare.

10.4 CREDITE PENTRU ACTIVITATEA DE VOLUNTARIAT

CE SUNT ȘI CUM TE AJUTĂ?

Știai că, la unele universități, voluntariatul îți poate aduce credite de studii? Cadrul legislativ de la nivel național prevede că **studenții pot primi un număr suplimentar de credite de studii transferabile pentru participarea la acțiuni de voluntariat**, în condițiile stabilite de carta universitară sau de regulamentele specifice.

Cu alte cuvinte, legea creează posibilitatea, dar **fiecare universitate decide dacă și cum aplică asta printr-un regulament propriu**.

Ideea de bază este că munca ta de voluntar – care te ajută să îți dezvolți competențe precum comunicarea, lucrul în echipă, organizarea sau responsabilitatea – primește o recunoaștere oficială în parcursul tău academic, nu rămâne doar o experiență „pe lângă” facultate.

CE SE ÎNTÂMPLĂ, MAI EXACT, CU ACESTE CREDITE?

Ca să eviți confuziile, e important să reții câteva lucruri:

- Sunt **credite suplimentare,** care se adaugă **peste creditele obligatorii** ale programului tău de studii – nu le înlocuiesc pe cele obținute la disciplinele din planul de învățământ al programului tău de studii.
- De obicei, voluntariatul este organizat ca o **disciplină facultativă**, la care nu primești notă, ci **calificativul** „Admis/Respins".
- **Creditele obținute se trec în suplimentul la diplomă** – documentul standardizat, recunoscut la nivel european, care însoțește diploma și descrie tot parcursul tău educațional (inclusiv astfel de activități). Practic, ai o dovadă oficială a implicării tale, utilă mai târziu la angajare sau la continuarea studiilor.
- **Atenție la promovare:** aici regulile diferă de la o universitate la alta. La unele instituții, aceste credite pot fi folosite, în limita unui plafon, pentru a completa creditele necesare promovării anului; la altele, ele nu se iau în calcul nici pentru medie, nici pentru promovarea anului. Numărul minim de credite pentru promovare este stabilit de fiecare universitate prin metodologie proprie, așa că verifică regulamentul instituției tale.
- Pentru a primi creditele, de regulă trebuie să îndeplinești câteva **condiții**: un **număr minim de ore** de voluntariat (frecvent între 50 și 60 de ore pe semestru), desfășurate la o **organizație recunoscută de universitate,** plus un **dosar/portofoliu** (raport de activitate, adeverință de la organizația-gazdă, o evaluare din partea coordonatorului etc. - în funcție de universitate).

SE APLICĂ PESTE TOT?

Nu. Pentru că totul depinde de carta și de regulamentele fiecărei universități, această posibilitate există doar la instituțiile care au adoptat un regulament în acest sens. De aceea, cel mai sigur este să verifici exact situația din universitatea ta.

UNDE CAUȚI?

Un „Regulament privind acordarea de credite pentru activitatea de voluntariat" (sau un articol pe această temă în regulamentul privind activitatea profesională a studenților) îl poți găsi de obicei:

- pe site-ul universității / facultății, la secțiunile „Regulamente", „Studenți" sau „Documente";
- în Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului al instituției tale;
- întrebând la secretariatul facultății, la centrul de consiliere și orientare în carieră sau la organizațiile studențești din universitatea ta.

11 SPRIJIN ADAPTAT ȘI INCLUZIUNE

Sistemul de învățământ superior din România promovează echitatea și incluziunea, oferind **măsuri concrete de sprijin pentru candidații și studenții din categorii vulnerabile sau cu nevoi specifice**. Universitatea trebuie să fie un spațiu în care fiecare student are acces la educație în condiții de respect și egalitate. Acest capitol prezintă **sprijinul disponibil pentru patru categorii principale**, fără ca enumerarea să fie exhaustivă - fiecare universitate poate adopta și măsuri proprii suplimentare.

ÎN ACEST CAPITOL

11.1 Studenți din medii defavorizate

11.2 Studenți aparținând minorităților naționale

11.3 Studenți cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale

11.4 Studenți români de pretutindeni

11.1 STUDENȚI DIN MEDII DEFAVORIZATE

LOCURI FINANȚATE DE LA BUGETUL DE STAT

Absolvenții cu diplomă de bacalaureat proveniți din **sistemul de protecție socială** (alături de persoanele cu dizabilități și cele provenite din rândul minorităţilor naţionale, pentru programele de studii care nu există în învățământul superior de stat în limba minorității respective) beneficiază anual, în fiecare universitate de stat, de **cel puțin 25 de locuri finanțate de la buget**, atât la licență, cât și la masterat, în cadrul cifrei de școlarizare aprobate.

TRANSPORT

Studenții cu unul sau ambii părinți decedați și cei proveniți **din centre de plasament** (sau care au fost în **plasament** la familia extinsă, substitutivă ori la asistent maternal) beneficiază de **gratuitate la transport, până la 30 de ani**. **Atenție!** În anul calendaristic 2026, aceștia beneficiază doar de **tarif redus cu 90%**, pe ruta domiciliu-centru universitar.

SCUTIRI DE LA PLATA TAXELOR

Studenții din grupurile defavorizate definite de **Legea nr. 292/2011** sunt **scutiți de taxele de înscriere la admitere** și beneficiază de **gratuitate la cazare în cămine**, precum și de **scutirea de taxele de școlarizare și de finalizare a studiilor**.

BURSE

Studenții din **medii defavorizate**, din **familii defavorizate** și din **centre de plasament** pot beneficia de **burse sociale** și de **burse pentru ajutor social ocazional**.

CONSILIERE ȘI SPRIJIN

Sprijin dedicat din partea CCOC, inclusiv activități de stimulare a **integrării în colectivitatea academică**.

11.2 STUDENȚI APARȚINÂND MINORITĂȚILOR NAȚIONALE

Absolvenții cu diplomă de bacalaureat proveniți din rândul minorităților naționale, pentru programele care nu există în învățământul de stat în limba minorității respective, beneficiază anual (alături de cei proveniți din sistemul de protecţie socială şi persoanele cu dizabilităţi), în fiecare universitate de stat, de **cel puțin 25 de locuri finanțate de la buget**, atât la licență, cât și la masterat.

Candidații proveniți din învățământul în limbile minorităților pot susține, la cerere, **examenul de admitere în limba maternă**, la orice instituție de învățământ superior din România (cu excepția celor militare, de informații, de ordine publică și securitate națională).

Învățământul pentru minorități se realizează prin **facultăți/linii/programe cu predare în limba maternă** și prin diverse forme de sprijin pentru **păstrarea identității culturale și lingvistice**.

11.3 STUDENȚI CU DIZABILITĂȚI ȘI/SAU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Persoanele cu dizabilități (alături de cele provenite din sistemul de protecție socială, respectiv din rândul minorităților naționale, pentru programele care nu există în învățământul superior de stat în limba minorității respective) beneficiază anual, în fiecare universitate de stat, de **cel puțin 25 de locuri finanțate de la bugetul de stat**, atât la **licență**, cât și la **masterat**, în cadrul cifrei de școlarizare aprobate.

Studenții cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale beneficiază de **condiții adecvate** pentru desfășurarea **activităților academice, sociale, culturale și administrative** în cadrul **tuturor instituțiilor de învățământ superior**.

Începând cu anul universitar **2024–2025**, universitățile elaborează și adoptă o **strategie proprie privind incluziunea și accesibilizarea** învățământului superior pentru persoanele cu dizabilități/cerințe educaționale speciale. De aceea, măsurile de mai jos pot fi puse în practică în moduri diferite, în funcție de universitate, și sunt publicate pe **pagina web a fiecărei instituții**. Printre **principalele drepturi** specifice:

ACCES ÎN SPAȚII
acces adaptat în spațiile instituției (spații de învățământ, administrative, de cazare și masă, de lectură, săli pentru activități sportive etc.)

PARTICIPARE HIBRIDĂ
participare în format hibrid la activitățile didactice şi de cercetare, la cerere

RESURSE ADAPTATE
acces la informații și resurse educaționale într-un format adaptat nevoilor

CAZARE ADAPTATĂ
spații de cazare și grupuri sanitare adaptate, precum și prioritate la ocuparea locurilor de cazare (în special la parter, în clădiri adaptate accesului)

CAZARE GRATUITĂ
gratuitate la cazare în căminele universității

ASISTENȚĂ DIDACTICĂ
servicii de asistență în desfășurarea activităților didactice, adaptate nevoilor individuale

MASĂ REDUSĂ CU 50%
reducerea, la cerere, cu 50% a tarifelor pentru masă la cantinele instituției la care sunt înmatriculați

EVALUARE ADAPTATĂ
metode de admitere și de evaluare adaptate nevoilor individuale

SPRIJIN LA PRACTICĂ
sprijin în desfășurarea activităților din cadrul disciplinei Practică de specialitate

ÎNSOȚITOR
însoțitor în timpul activităților didactice sau al examenelor, la solicitare, după caz

ABSENȚE MOTIVATE
scutirea/motivarea absențelor pentru controale medicale/ terapii/tratamente specifice impuse de dizabilitate, cu opțiunea, în limita posibilității, a recuperării gratuite a acestor absențe

INTERPRET MIMICO-GESTUAL
acces la serviciile unui interpret de limbaj mimico-gestual, dacă este necesar și solicitat

TABERE GRATUITE
locuri gratuite în tabere de odihnă, o dată pe an, indiferent de forma de învățământ, împreună cu asistenții personali, după caz

TULBURĂRI DE ÎNVĂȚARE
metode psihopedagogice consacrate și abordare adecvată în cazul tulburărilor specifice de învățare (dislexie, disgrafie, discalculie).

INFORMARE ADAPTATĂ
servicii de informare și comunicare adaptate nevoilor

ACCES AUTO ȘI PARCARE
acces gratuit cu autoturismul personal în campusul universitar și loc de parcare

TEHNOLOGII ASISTIVE
acces gratuit la dispozitivele/ echipamentele/software-urile asistive existente în instituție

SPRIJIN CCOC
sprijin dedicat prin Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

De asemenea, unele instituții de învățământ superior dispun de **structuri de sprijin dedicate pentru persoanele cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale**. Studenții cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale pot apela la aceste structuri pentru:

- **îndrumare** către **serviciile de sprijin** disponibile în instituţia de învăţământ superior sau în comunitate;
- elaborarea unui **plan de intervenţie specializată**, în funcţie de tipul şi gradul dizabilității/cerințelor educaționale speciale şi de programul de studii la care sunt înmatriculați;
- **activităţi specifice** şi/sau alte **pachete de sprijin** dedicate facilitării **incluziunii** acestora în comunitatea academică;
- **activități nonformale/extracurriculare**.

IMPORTANT
Dacă ai o dizabilitate sau cerințe educaționale speciale, ia legătura cât mai devreme cu CCOC sau, după caz, cu departamentul/structura suport pentru studenți cu dizabilități din universitatea ta. Comunicarea timpurie a nevoilor tale permite instituției să te sprijine eficient pe tot parcursul studiilor.

11.4 STUDENȚI ROMÂNI DE PRETUTINDENI

Categoria „români de pretutindeni" include persoanele aparținând **minorităților, grupurilor etnice autohtone române** sau **filonului cultural românesc** din statele vecine și din alte state, **românii emigranți și descendenții lor**, precum și **etnicii care se recunosc de origine română** aflați în afara granițelor. Școlarizarea lor se realizează pe locuri:

- **fără plata taxelor** de școlarizare, **cu bursă lunară**;
- **fără plata taxelor**, **fără bursă lunară**;
- sau **cu plata taxelor în lei**.

Cuantumul bursei pentru studenții români de pretutindeni este **cel puțin egal cu cuantumul minim al bursei sociale** și se acordă pe **perioada desfășurării activităților didactice** (cursuri, seminare, laboratoare, proiecte, activități practice, sesiuni de examene), conform graficului activităților. Studenții înmatriculați pe locuri fără plata taxelor beneficiază și de **subvenționarea cheltuielilor de cazare în cămine**.

12 CINE TE POATE AJUTA? STRUCTURILE DE SPRIJIN

Ca student în anul I, primul reflex când întâmpini o problemă este, adesea, să întrebi un coleg de an mai mare sau să încerci să te descurci singur. În realitate, în fiecare universitate există o **întreagă rețea de structuri și persoane** care au rolul de a te sprijini - **academic, administrativ și personal**. Acest capitol îți arată **cui te poți adresa**, în funcție de tipul de problemă.

ÎN ACEST CAPITOL

12.1 La nivel de facultate

12.2 La nivel de universitate

12.1 LA NIVEL DE FACULTATE

TUTORELE DE AN (SAU DE SERIE/GRUPĂ)

Ai dreptul de a beneficia de un **îndrumător/tutore de an/serie/grupă**, în funcție de tipul și dimensiunea formațiunilor de studiu, din rândul cadrelor didactice din facultatea în care ești înmatriculat. De regulă, **lista tutorilor și datele lor de contact** se găsesc pe **site-ul facultății** sau prin secretariat. Tutorele te poate ajuta cu sfaturi despre **cum să te organizezi cu studiul**, **cum să te adaptezi la viața de student** și **cum să gestionezi problemele personale** care îți pot afecta parcursul academic.

ORELE DE CONSULTAȚII ALE CADRELOR DIDACTICE

Cadrele didactice au **ore de permanență** la dispoziția studenților. Dacă întâmpini **dificultăți de învățare** sau ai nevoie de **clarificări suplimentare** față de activitățile din fișa disciplinei, **poți participa la consultații**. De regulă, **programul consultațiilor este inclus în orar**, dar poți solicita informații suplimentare direct cadrului didactic.

DE REȚINUT

Dacă întâmpini dificultăți cu un curs, **nu aștepta sesiunea** pentru a încerca să recuperezi. **Folosește orele de consultații** - sunt gândite tocmai pentru asta. Profesorii apreciază studenții care își manifestă interesul pentru disciplină și care **nu lasă neclaritățile să se acumuleze**.

SECRETARIATUL FACULTĂȚII

Secretariatul facultății este, alături de tutore, **prima linie de contact pentru aspecte administrative**: depunerea cererilor, eliberarea de adeverințe, informații despre orar, sesiuni, cazare, burse, transferuri, contestații etc. **Programul de lucru cu studenții** este afișat la **avizier și pe site-ul facultății**.

12.2 LA NIVEL DE UNIVERSITATE

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ (CCOC)

În fiecare universitate din România funcționează un Centru de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC), iar studenții beneficiază de **acces gratuit** la serviciile de consiliere și orientare în carieră. În cadrul CCOC activează **psihologi, consilieri în carieră, sociologi și alți specialiști**.

Serviciile CCOC sunt **gratuite** pentru orice student.

Serviciile CCOC cuprind, în general:

ACTIVITĂȚI DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE (INDIVIDUALE SAU DE GRUP)

CONSILIERE ȘI EVALUARE PSIHOLOGICĂ
Te ajută să depășești dificultățile emoționale și să îți îmbunătățești starea de bine.

CONSILIERE ÎN SCOP DE OPTIMIZARE PERSONALĂ
Te sprijină să îți îmbunătățești abilitățile de comunicare, relaționare, gestionare a stresului etc.

CONSILIERE ÎN CARIERĂ ȘI EVALUARE APTITUDINALĂ
Te ajută să îți planifici cariera și să îți dezvolți abilitățile necesare pe piața muncii.

CONSILIERE VOCAȚIONALĂ ȘI EDUCAȚIONALĂ
Te ajută să îți descoperi aptitudinile și interesele și să alegi specializarea potrivită.

ACTIVITĂȚI PENTRU CREȘTEREA INSERȚIEI PE PIAȚA MUNCII

- Sprijin pentru întocmirea unui **portofoliu de angajare** (**CV, scrisoare de intenție, simularea interviului**)
- Sprijin și consultanță în **alegerea unui loc de muncă** potrivit profilului tău
- Facilitarea **relației cu piața muncii**, inclusiv prin **prezentări ale potențialilor angajatori** în fiecare an universitar
- Sesiuni de formare pentru dezvoltarea **competențelor transversale** (comunicare, muncă în echipă, leadership etc.)
- Activități cu participarea unor **alumni ai universității**, care îți pot oferi sfaturi despre carierele lor

ALTE ACTIVITĂȚI

- Programe de **introducere în mediul universitar**, destinate studenților din **anul I**
- Sesiuni de informare privind **sănătatea mintală și starea de bine** (inclusiv gestionarea stresului)
- Activități de sprijinire a **studenților cu dizabilități și cerințe educaționale speciale**
- Activități de sprijinire a integrării studenților din **grupuri sociale dezavantajate**
- Activități de reducere a fenomenului de **violență/bullying** în cadrul universității

DE REȚINUT

- Calendarul activităților, modul de organizare și înscrierea diferă de la o instituție la alta. În general, detaliile se găsesc pe pagina web a universității - poți căuta după „CCOC", „consiliere", „centrul de consiliere", „orientare în carieră".
- Dacă pe site nu apar detalii despre activitatea CCOC, cu siguranță sunt publicate datele de contact ale structurii; poți solicita oricând informații.
- Fiecare instituție poate reglementa anumite limitări (de exemplu, un număr maxim de ședințe de consiliere psihologică de care poate beneficia un student).

COMISIA DE ETICĂ UNIVERSITARĂ

Dacă ai fost martorul unor **abateri de la normele de etică universitară** sau ești chiar tu afectat de astfel de situații, te poți adresa **Comisiei de etică universitare**. Aceasta verifică încălcările normelor de etică și deontologie și **poate aplica sancțiuni** conform Codului de etică și deontologie universitară. Printre faptele care pot constitui abateri se numără **plagiatul și autoplagiatul**, **confecționarea sau falsificarea de date**, **fraudarea evaluării**, **discriminarea**, precum și comportamentele care lezează demnitatea umană - inclusiv **hărțuirea de orice fel**.

Cum faci o sesizare:

- **orice persoană poate sesiza comisia**, **în scris sau online**; sesizarea se înregistrează la **registratura instituției**;
- **pentru a fi admisibilă, sesizarea trebuie să cuprindă, cumulativ: semnătura ta, datele tale de identificare** (nume, prenume, adresă, eventual o adresă de e-mail) și o **motivare argumentată**, cu exemple concrete și surse de documentare;
- autorului sesizării i se păstrează **confidențialitatea identității**;
- prin excepție, **sesizările anonime** care se referă la **hărțuire pe criteriu de sex** sau la **hărțuire morală** sunt analizate de comisie.

ALTE STRUCTURI ADMINISTRATIVE

În funcție de problemă, te mai poți adresa unor structuri care, de la o universitate la alta, pot avea **denumiri diferite**:

- pentru mobilități internaționale - Oficiul/Biroul/Departamentul de Relații Internaționale sau Erasmus;
- pentru probleme de cazare - Biroul/Direcția de cazare sau de cămine-cantine;
- pentru calitatea învățământului - Departamentul pentru asigurarea/managementul calității (sau management academic/educațional);
- pentru resurse de studiu - biblioteca universitară;
- pentru sănătate fizică și mintală - cabinetele medicale și serviciile psihologice universitare.

Important: rolul acestor structuri este să te ajute; dacă nu ești sigur cui să te adresezi, întreabă-ți **tutorele** cadru didactic, la **secretariat** sau un **student reprezentant**.

13 REPREZENTARE ȘI ORGANIZAȚII STUDENȚEȘTI

Unul dintre principiile de bază ale sistemului de învățământ superior este **participarea studenților la luarea deciziilor**. Studenții sunt considerați **parteneri ai instituțiilor de învățământ superior** și sunt reprezentați în **toate structurile decizionale și consultative**, precum și în alte procese decizionale sau administrative.

ÎN ACEST CAPITOL

13.1 Cine te reprezintă

13.2 Cum sunt aleși reprezentanții studenților

13.3 Limitări și obligații ale studenților reprezentanți

13.4 Organizații și federații studențești

13.1 CINE TE REPREZINTĂ

Principalele **structuri și procese** în care sunt **reprezentați studenții**:

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE
1 reprezentant al studenților

SENATUL UNIVERSITAR
minimum 25% reprezentanți ai studenților

CONSILIUL FACULTĂȚII
minimum 25% reprezentanți ai studenților

COMISIA DE ETICĂ
minimum 25% reprezentanți ai studenților

CONSILIUL STUDIILOR UNIVERSITARE DE DOCTORAT (CSUD)
minimum 25% studenți doctoranzi

COMISIILE DE ACORDARE A BURSELOR, DE CAZĂRI ȘI DE TABERE
cel puțin 1 reprezentant al studenților

PROCESUL DE DESEMNARE A RECTORULUI
reprezentanți ai studenților implicați în proces

FORMAȚIUNILE DE STUDIU (AN/SERIE/GRUPĂ)
de regulă, există reprezentanți ai studenților
situația diferă de la o instituție la alta

13.2 CUM SUNT ALEȘI REPREZENTANȚII STUDENȚILOR

GARANȚIE LEGALĂ IMPORTANTĂ

Conducerea instituției și cadrele didactice nu se implică în organizarea procesului de alegere a reprezentanților studenților și **nu pot condiționa sub nicio formă statutul de student reprezentant** (nici măcar în raport cu performanțele academice sau cu prezența la activități).

Reprezentanții se aleg, în general, prin **vot universal, direct și secret**:

- reprezentanții în **consiliul facultății** - de către studenții facultății;
- reprezentanții în **senatul universitar** - în circumscripții electorale stabilite prin cartă, prin votul studenților din respectivele circumscripții;
- reprezentanții doctoranzi în **CSUD** - de către studenții doctoranzi din cadrul IOSUD;
- reprezentanții în **comisiile de etică universitară** - de către studenții care fac parte din senatul instituției.

Există și alte structuri în care desemnarea se face în baza **autonomiei universitare** și se stabilește de către studenți. La nivelul fiecărei instituții există o **metodologie/procedură internă** care descrie procesul de alegere; în cele mai multe cazuri, acesta este organizat de **organizațiile studențești reprezentative** și/sau de **birouri electorale formate din studenți**.

13.3 LIMITĂRI ȘI OBLIGAȚII ALE STUDENȚILOR REPREZENTANȚI

Un student nu poate avea calitatea de student reprezentant în structuri decizionale (consiliul facultății, senatul universitar, consiliul de administrație) ale aceleiași instituții pentru **mai mult de 5 ani**, indiferent de perioada în care s-au derulat mandatele și de întreruperile acestora (excepție: mandatele în **Consiliul Școlii Doctorale** și **CSUD**, reglementate prin cartă).

Un student de la licență sau masterat care are **contract individual de muncă cu instituția** la care este înmatriculat este **incompatibil** cu statutul de student reprezentant în structurile de conducere.

Studenții reprezentanți au obligația de a **consulta periodic studenții** cu privire la nevoile și interesele lor și, începând cu anul universitar 2024–2025, elaborează **cel puțin de 2 ori pe an rapoarte de activitate**.

DE REȚINUT

- Odată ce devii student, vei avea **dreptul de a-ți alege reprezentanții** în diverse structuri.
- Indiferent de modalitatea de organizare a alegerilor, **procesul va fi transparent**; informațiile se comunică pe diverse canale (**e-mailul instituțional**, paginile organizațiilor studențești și, uneori, site-ul facultății/universității).
- Dacă simți că poți fi vocea colegilor tăi, **poți candida** pentru o poziție de student reprezentant.
- Studenții reprezentanți sunt persoanele la care poți apela atunci când simți că **drepturile îți sunt încălcate**.

13.4 ORGANIZAȚII ȘI FEDERAȚII STUDENȚEȘTI

LA NIVEL DE UNIVERSITATE

Pe lângă reprezentarea în structurile universității, una dintre cele mai frumoase oportunități ale studenției este **implicarea într-o organizație studențească**. Este modul prin care **îți dezvolți rapid abilități practice** (leadership, comunicare, lucru în echipă, management de proiect), îți construiești o **rețea de prieteni și colegi** și contribui concret la îmbunătățirea vieții studențești. Organizațiile sunt **structuri gestionate de studenți**, fără implicarea conducerii universității sau a cadrelor didactice.

În cazul în care ești pasionat(ă) de **voluntariat** sau îți dorești să înveți ce presupune, vei avea ocazia să te înscrii într-o organizație studențească. În general, există diverse organizații studențești la nivelul fiecărei instituții de învățământ superior, **principalele tipuri** fiind:

- Organizații studențești care își asumă **reprezentarea studenților la nivel de universitate**
- Organizații studențești care își asumă **reprezentarea studenților la nivel de facultate**
- Organizații studențești **profesionale**, care își asumă **dezvoltarea personală și profesională** a studenților
- Organizații studențești care își asumă **reprezentarea studenților etnici români**

Aceste organizații sunt **gestionate în totalitate de către studenți**, fără implicarea conducerii instituției de învățământ superior sau a cadrelor didactice.

Indiferent de specificul organizației studențești în care alegi să te înscrii, în cadrul acesteia vei avea ocazia să participi la diverse **proiecte și evenimente** educaționale, sociale, culturale, sportive și de divertisment, precum și să **cunoști mulți oameni noi**. Implicarea într-o organizație studențească va contribui esențial la **dezvoltarea ta personală**, oferindu-ți **contexte non-formale de învățare**.

Activitățile sunt variate: **evenimente culturale, târguri de carieră, balul bobocilor, conferințe, ateliere de formare**, sesiuni științifice studențești, **proiecte de voluntariat**, campanii sociale, tabere, mobilități, sprijin pentru studenții noi.

Lista organizațiilor de la nivelul universității tale se găsește, de regulă, **pe pagina web a instituției**, în secțiuni precum „Studenți”, „Viață studențească” sau „Informații studenți”.

LA NIVEL NAȚIONAL

În cazul în care nu reușești să identifici organizațiile studențești din instituția de învățământ superior care te interesează, poți consulta oricând **paginile web ale federațiilor naționale studențești** sau poți lua legătura cu acestea. Federațiile naționale studențești reprezintă **structurile în care organizațiile studențești se asociază la nivel național**. Poți regăsi mai jos paginile web și de Instagram ale **principalelor federații naționale studențești**:

Alianța Națională a Organizațiilor Studențești din România (ANOSR)

anosr.ro

instagram.com/anosr_ro/

Uniunea Studenților din România (UNI)

uniunea-studentilor.ro

instagram.com/uniunea.studentilor/

Uniunea Națională a Studenților din România (UNSR)

unsr.ro

instagram.com/unsrofi cial/

De asemenea, poți consulta și paginile web/de social media ale **federațiilor naționale studențești pe domenii de studii**:

Federația Asociațiilor Studenților în Medicină din România (FASMR)

fasmr.ro

instagram.com/fasmrromania/

Federația Asociațiilor Studenților Farmaciști din România (FASFR)

fasfromania.ro

instagram.com/fasfromania/

Federația Studenților în Medicină Dentară din România (FSMDR)

fsmdr.ro

instagram.com/fsmdromania/

Federația Asociațiilor Studenților în Drept din România (FASDR)

fasdr.ro

instagram.com/fasdr.ro/

14 CUI MĂ ADRESEZ PENTRU...?

În această secțiune vei găsi câteva scheme cu persoane sau structuri la care poți apela în diferite contexte:

1.dificultăți academice și de învățare;
2.probleme administrative sau legate de școlaritate;
3.probleme financiare;
4.probleme referitoare la locuire, campus/cămin și viața cotidiană în oraș;
5.probleme de sănătate;
6.probleme de sănătate mintală și stare de bine;
7.probleme de adaptare, integrare și apartenență;
8.probleme referitoare la drepturi, etică, abuz și siguranță;
9.probleme digitale și acces la resurse;
10.probleme referitoare la carieră, muncă și dezvoltare;
11.probleme referitoare la mobilitate și internaționalizare.

1 DIFICULTĂȚI ACADEMICE ȘI DE ÎNVĂȚARE

PROBLEMA

„Nu înțeleg materia la o disciplină și simt că nu țin pasul."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.10 Tutoratul și consultațiile; 12.2 Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC); 15.7 Cum înveți mai eficient; 15.6 Cum folosești fișa disciplinei ca instrument de planificare

„Am picat un examen sau nu m-am prezentat la el."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.6 Evaluarea și promovarea – Restanțele și reexaminările; 15.10 Prima sesiune: cum te pregătești fără panică; 15.18 Cum ceri ajutor la timp

„Nu sunt de acord cu nota primită la un examen scris și vreau să o contest."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.6 Evaluarea și promovarea – Drepturile tale legate de evaluare; 7.1 Principalele drepturi ale studenților; 12.1 La nivel de facultate – Secretariatul facultății

LA CINE POȚI APELA

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Colegii din ani mai mari și grupul de studiu
informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră - gratuit

Cadrul didactic titular al disciplinei
consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

Comisia de soluționare a contestațiilor
recorectarea lucrării scrise; nu fac parte evaluatorii inițiali

Studenții reprezentanți
reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice

1 DIFICULTĂȚI ACADEMICE ȘI DE ÎNVĂȚARE

PROBLEMA

„Profesorul a schimbat modul de evaluare sau nu ne-a spus cum se calculează nota."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.4 Fișa disciplinei; 7.1 Principalele drepturi ale studenților; 5.2 Activitățile didactice

„Nu știu ce discipline opționale să aleg sau cum arată parcursul meu."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.1 Planul de învățământ; 5.3 Creditele transferabile (ECTS); 12.2 Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC)

„Am lipsit de la activități cu prezență obligatorie."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.5 Prezența la activitățile didactice; 5.2 Activitățile didactice; 6.2 Pentru ce SE POT percepe taxe

LA CINE POȚI APELA

Reprezentantul de an
clarifică procedura, duce problema mai departe

Studenții reprezentanți
reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice

Prodecanul pe relația cu studenții
escaladare pentru probleme administrative sau de evaluare nerezolvate

Cadrul didactic titular al disciplinei
consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare

Colegii din ani mai mari și grupul de studiu
informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră - gratuit

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

2 PROBLEME ADMINISTRATIVE SAU LEGATE DE ȘCOLARITATE

PROBLEMA	LA CINE POȚI APELA
„Am nevoie de o adeverință, de carnet sau de legitimația de student." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 5.9 Documentele studentului; 6.1 Pentru ce NU se pot percepe taxe; 4.1 De la admis la student: înmatricularea – Calitatea de student	**Studenții reprezentanți** reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice **Secretariatul facultății** rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor
„Nu găsesc orarul, structura anului universitar sau fișele disciplinelor." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 4.2 Surse oficiale de informare; 2.4 Organizarea anului universitar; 5.4 Fișa disciplinei	**Site-ul facultății și platforma instituțională** orar, structura anului universitar, fișele disciplinelor, anunțuri oficiale **Reprezentantul de an** clarifică procedura, duce problema mai departe
„Am depus o cerere și nu primesc niciun răspuns." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 7.1 Principalele drepturi ale studenților; 3.4 Secretariatul	**Registratura instituției** înregistrarea cererilor și a sesizărilor, cu număr de înregistrare

2 PROBLEME ADMINISTRATIVE SAU LEGATE DE ȘCOLARITATE

PROBLEMA

„Vreau să mă transfer la alt program sau la altă universitate."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
10.1 Mobilități studențești – Mobilitatea academică definitivă (transferul); 5.3 Creditele transferabile (ECTS); 12.2 Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC)

„Nu știu dacă am promovat anul sau câte credite îmi lipsesc."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.6 Evaluarea și promovarea – Promovarea unui an universitar; 5.3 Creditele transferabile (ECTS); 6.4 Repartizarea buget–taxă

LA CINE POȚI APELA

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră — gratuit

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

3 PROBLEME FINANCIARE

PROBLEMA

„Veniturile familiei mele sunt mici și nu îmi permit cheltuielile de student."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
9.2 Bursele sociale: cui se acordă; 9.4 Reguli generale privind bursele; 11.1 Studenți din medii defavorizate

„Am avut o cheltuială neprevăzută (naștere, deces în familie etc.)."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
9.3 Bursele pentru ajutor social ocazional; 9.4 Reguli generale privind bursele

LA CINE POȚI APELA

Studenții reprezentanți din comisia de burse
evaluarea dosarelor de bursă; cel puțin un reprezentant al studenților

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

Studenții reprezentanți
reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice

3 PROBLEME FINANCIARE

PROBLEMA	LA CINE POȚI APELA
„Nu reușesc să plătesc taxa de școlarizare." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 6.3 Scutiri și gratuități: cine beneficiază și pentru ce taxe; 6.2 Pentru ce SE POT percepe taxe; 6.4 Repartizarea buget–taxă	**Consiliul facultății și senatul universitar** regulamente, taxe, burse, cazare; minimum 25% studenți reprezentanți
	Studenții reprezentanți reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice
„Mi se cere să plătesc pentru un serviciu care ar trebui să fie gratuit." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 6.1 Pentru ce NU se pot percepe taxe; 7.1 Principalele drepturi ale studenților	**Secretariatul facultății** rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor
„Nu știu cum obțin reducerile la transport." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 9.5 Alte forme de sprijin financiar; 5.9 Documentele studentului	**Organizațiile studențești** informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

4 PROBLEME REFERITOARE LA LOCUIRE, CAMPUS/CĂMIN ȘI VIAȚA COTIDIANĂ ÎN ORAȘ

PROBLEMA

LA CINE POȚI APELA

„Nu am obținut loc în cămin."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
8.2 Căminele studențești; 9.5 Alte forme de sprijin financiar – subvenția de cazare; 8.7 Dincolo de campus: alte spații și oportunități

- **Secretariatul facultății**
  rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor
- **Notificarea pentru subvenția de cazare**
  se depune la începutul anului universitar, dacă nu ai primit loc în cămin
- **Studenții reprezentanți din comisia de cazare**
  repartizarea locurilor de cazare; criterii și rezultate publice
- **Biroul / direcția de cazare**
  calendar, criterii, repartizarea locurilor, taxa de cazare („regia")

„Am probleme în cămin: condiții, conflicte cu colegii de cameră."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
8.2 Căminele studențești; 15.11 Adaptarea la un oraș nou; 15.16 Siguranță, respect și limite personale

- **Administrația căminului**
  condițiile de locuit, reparații, reguli interne, conflicte în cameră
- **Studenții reprezentanți**
  reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice
- **Comisia de etică universitară**
  analizează sesizări privind abateri de la etică, aplică sancțiuni

4 PROBLEME REFERITOARE LA LOCUIRE, CAMPUS/CĂMIN ȘI VIAȚA COTIDIANĂ ÎN ORAȘ

PROBLEMA	LA CINE POȚI APELA
„M-am mutat în alt oraș și nu mă descurc cu traiul zilnic." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 8.3 Cantinele studențești; 15.11 Adaptarea la un oraș nou; 8.7 Dincolo de campus: alte spații și oportunități; 16.3 Ce afli doar la fața locului	**Colegii din ani mai mari și grupul de studiu** informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare
	Organizațiile studențești informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat
	Cantina, biblioteca, cabinetul medical serviciile din campus: masă, spații de învățat, asistență medicală
	CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră - gratuit
„Vreau un loc în tabăra studențească." Mai multe informații poți găsi în secțiunile: 10.2 Tabere studențești; 10.2 Tabere studențești – Cine poate aplica pentru un loc în tabără; 10.2 Tabere studențești – Cum aplici pentru un loc în tabără	**Secretariatul facultății** rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor
	Organizațiile studențești și federațiile naționale informații despre program, sprijin colectiv, reprezentare

5 PROBLEME DE SĂNĂTATE

PROBLEMA

„M-am îmbolnăvit și am nevoie de consult, rețetă sau adeverință medicală."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
8.4 Cabinetele medicale și stomatologice; 5.5 Prezența la activitățile didactice; 7.1 Principalele drepturi ale studenților

„Am o afecțiune medicală gravă care îmi afectează studiile."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
8.4 Cabinetele medicale și stomatologice; 9.2 Bursele sociale: cui se acordă; 11.3 Studenți cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale; 6.3 Scutiri și gratuități: cine beneficiază și pentru ce taxe

LA CINE POȚI APELA

112 – serviciile de urgență
în caz de pericol imediat pentru sănătatea sau siguranța ta

Cabinetul medical (și stomatologic) universitar
consult, rețete, adeverințe medicale — gratuit, confidențial

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Structura de sprijin pentru studenții cu dizabilități / CES
adaptări, plan de intervenție specializată, îndrumare către servicii

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră - gratuit

6 PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI STARE DE BINE

PROBLEMA

„Am anxietate puternică înainte de examene."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
15.9 Gestionarea emoțiilor, a stresului și sănătatea mintală; 15.10 Prima sesiune: cum te pregătești fără panică; 15.8 Gestionarea timpului și a procrastinării

„De două săptămâni sau mai mult mă simt epuizat, fără motivație, cu somnul și apetitul schimbate."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
15.9 Gestionarea emoțiilor, a stresului și sănătatea mintală; 15.13 Somnul și energia zilnică; 15.18 Cum ceri ajutor la timp

„Trec printr-o perioadă foarte grea și am nevoie să vorbesc cu cineva."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
15.9 Gestionarea emoțiilor, a stresului și sănătatea mintală; 15.18 Cum ceri ajutor la timp; 12.2 Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC)

LA CINE POȚI APELA

Cadrul didactic titular al disciplinei
consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră — gratuit

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Cabinetul medical (și stomatologic) universitar
consult, rețete, adeverințe medicale — gratuit, confidențial

Colegii din ani mai mari și grupul de studiu
informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

112 – serviciile de urgență
în caz de pericol imediat pentru sănătatea sau siguranța ta

7 PROBLEME DE ADAPTARE, INTEGRARE ȘI APARTENENȚĂ

PROBLEMA

„Mă simt izolat, nu am cunoscut pe nimeni."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
15.12 Integrarea socială și sentimentul de apartenență; 13.4 Organizații și federații studențești; 15.15 Relațiile în universitate și comunicarea

„Simt că nu am ales bine facultatea sau specializarea."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
16.1 Lucruri care nu apar în regulamente. Cum e, de fapt, primul an; 10.1 Mobilități studențești – Mobilitatea academică definitivă (transferul); 15.1 Ce înseamnă, de fapt, adaptarea la facultate

„Nu reușesc să îmi organizez timpul și amân constant."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
15.5 Cum îți construiești o rutină academică; 15.8 Gestionarea timpului și a procrastinării; 15.19 Un plan simplu pentru primele 8 săptămâni

LA CINE POȚI APELA

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră - gratuit

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

Colegii din ani mai mari și grupul de studiu
informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

8 PROBLEME REFERITOARE LA DREPTURI, ETICĂ, ABUZ ȘI SIGURANȚĂ

PROBLEMA

„Consider că mi-a fost încălcat un drept de student."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
7.1 Principalele drepturi ale studenților; 12. Cine te poate ajuta? Structurile de sprijin; 13.1 Cine te reprezintă

„Sunt victima sau martorul unei situații de hărțuire, discriminare sau bullying."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
12.2 La nivel de universitate – Comisia de etică universitară; 15.16 Siguranță, respect și limite personale; 7.3 Principiul nediscriminării

LA CINE POȚI APELA

Reprezentantul de an
clarifică procedura, duce problema mai departe

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Cadrul didactic titular al disciplinei
consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare

Prodecanul pe relația cu studenții
escaladare pentru probleme administrative sau de evaluare nerezolvate

Studenții reprezentanți
reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

Comisia de etică universitară
analizează sesizări privind abateri de la etică, aplică sancțiuni

Registratura instituției
înregistrarea cererilor și a sesizărilor, cu număr de înregistrare

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră — gratuit

8 PROBLEME REFERITOARE LA DREPTURI, ETICĂ, ABUZ ȘI SIGURANȚĂ

PROBLEMA

LA CINE POȚI APELA

„Am fost acuzat de plagiat sau nu știu ce am voie să folosesc (inclusiv AI).”
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
15.17 Etică academică și folosirea responsabilă a resurselor; 15.7 Cum înveți mai eficient – Scrierea academică și sursele de documentare; 7.2 Principalele obligații ale studenților

- **Cadrul didactic titular al disciplinei**
  consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare
- **Biblioteca universitară**
  resurse de studiu, baze de date academice, reguli de citare
- **Comisia de etică universitară**
  analizează sesizări privind abateri de la etică, aplică sancțiuni
- **Tutorele de an**
  orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

„Calitatea unui curs este slabă și vreau să semnalez asta fără consecințe.”
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
7.1 Principalele drepturi ale studenților; 13.1 Cine te reprezintă; 3.2 Departamentul – Directorul de departament

- **Evaluarea anonimă semestrială a cursurilor**
  feedback despre curs și despre cadrul didactic, fără consecințe
- **Directorul de departament**
  răspunde de planul de învățământ și de activitatea cadrelor didactice
- **Studenții reprezentanți**
  reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice

9 PROBLEME DIGITALE ȘI ACCES LA RESURSE

PROBLEMA

LA CINE POȚI APELA

„Nu îmi funcționează contul instituțional sau nu găsesc platforma de e-learning."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
4.2 Surse oficiale de informare; 4.1 De la admis la student: înmatricularea; 4.3 Primele zile: orientarea pentru boboci

- **Reprezentantul de an**
  clarifică procedura, duce problema mai departe
- **Secretariatul facultății**
  rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor
- **Site-ul facultății și platforma instituțională**
  orar, structura anului universitar, fișele disciplinelor, anunțuri oficiale
- **Colegii din ani mai mari și grupul de studiu**
  informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare

„Nu găsesc bibliografia sau nu știu cum ajung la bazele de date academice."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
8.5 Bibliotecile și sălile de lectură; 15.7 Cum înveți mai eficient – Scrierea academică și sursele de documentare; 5.4 Fișa disciplinei

- **Biblioteca universitară**
  resurse de studiu, baze de date academice, reguli de citare
- **Cadrul didactic titular al disciplinei**
  consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare
- **Organizațiile studențești**
  informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

10 PROBLEME REFERITOARE LA CARIERĂ, MUNCĂ ȘI DEZVOLTARE

PROBLEMA

„Nu știu ce pot face concret după facultate și cum se scrie un CV."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
12.2 La nivel de universitate – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC); 13.4 Organizații și federații studențești; 16.4 Ce nu a fost menționat, dar merită știut din start

„Nu găsesc loc de practică sau am probleme la stagiu."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
5.7 Practica de specialitate; 7.1 Principalele drepturi ale studenților; 5.3 Creditele transferabile (ECTS)

„Am o idee de afacere sau vreau ca voluntariatul să îmi fie recunoscut."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
10.3 Societăți antreprenoriale studențești; 10.4 Credite pentru activitatea de voluntariat; 3.5 Alte structuri importante – Societatea antreprenorială studențească (SAS)

LA CINE POȚI APELA

CCOC – Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră
consiliere psihologică, educațională, vocațională și în carieră — gratuit

Cadrul didactic titular al disciplinei
consultații, clarificări, barem și feedback, opțiuni de recuperare

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

Tutorele de an
orientare academică, sprijin la adaptare, mediere cu cadrele didactice

Responsabilul de practică din facultate
repartizarea și organizarea stagiilor de practică

Tutorele de practică
îndrumare și monitorizare pe durata stagiului, la organizația-gazdă

Prodecanul pe relația cu studenții
escaladare pentru probleme administrative sau de evaluare nerezolvate

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

Societatea antreprenorială studențească (SAS)
mentorat, plan de afaceri, concursuri, incubatoare

11 PROBLEME REFERITOARE LA MOBILITATE ȘI INTERNAȚIONALIZARE

PROBLEMA

„Vreau să plec într-o mobilitate Erasmus+ și nu știu de unde încep."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
10.1 Mobilități studențești – Programul Erasmus+; 10.1 Mobilități studențești – Tipuri de mobilități; 10.1 Mobilități studențești – Alte oportunități de mobilități internaționale

„M-am întors din mobilitate și nu mi se recunosc creditele."
Mai multe informații poți găsi în secțiunile:
10.1 Mobilități studențești – Ce presupune mobilitatea academică; 5.3 Creditele transferabile (ECTS); 16.2 Vocabularul primului an – Learning Agreement

LA CINE POȚI APELA

Biroul de relații internaționale (Erasmus)
mobilități, Learning Agreement, recunoașterea creditelor

Organizațiile studențești
informare, sprijin colectiv, integrare, reprezentare, voluntariat

Colegii din ani mai mari și grupul de studiu
informare practică, materiale de studiu, sprijin reciproc la învățare

Coordonatorul Erasmus de la facultate
acordurile facultății, universitatea-gazdă, dosarul de candidatură

Secretariatul facultății
rezolvare administrativă, informare, înregistrarea cererilor

Studenții reprezentanți
reprezentare în consiliul facultății, senat și comisii; probleme sistemice

15 ADAPTARE, REUȘITĂ ACADEMICĂ, SĂNĂTATE ȘI STARE DE BINE

Primul an de facultate este o **perioadă de tranziție**. Pentru mulți studenți, schimbarea nu înseamnă doar un program de studii nou, ci și un **oraș nou, colegi noi, mai multă autonomie**, responsabilități administrative, evaluări diferite și un **ritm de învățare mai puțin ghidat** decât în liceu. Este normal ca această perioadă să vină cu entuziasm, dar și cu nesiguranță.

Scopul capitolului este să îți ofere **repere clare și metode concrete**, sprijinite de cercetare, pe care le poți folosi **din primele săptămâni** ca să te adaptezi mai ușor, să înveți mai eficient și să **ceri sprijin** înainte ca lucrurile să se complice.

Un singur principiu de reținut de la început: în facultate, **cei care cer ajutor din timp** nu sunt cei mai slabi, ci **cei care se adaptează cel mai bine**. Nu trebuie să te descurci singur cu toate.

ÎN ACEST CAPITOL

- 15.1 Ce înseamnă, de fapt, adaptarea la facultate
- 15.2 O hartă a adaptării: cum se leagă lucrurile între ele
- 15.3 Ce influențează adaptarea: factori de care să fii conștient
- 15.4 Tranziția de la liceu la facultate
- 15.5 Cum îți construiești o rutină academică
- 15.6 Cum folosești fișa disciplinei ca instrument de planificare
- 15.7 Cum înveți mai eficient
- 15.8 Gestionarea timpului și a procrastinării
- 15.9 Gestionarea emoțiilor, a stresului și sănătatea mintală
- 15.10 Prima sesiune: cum te pregătești fără panică
- 15.11 Adaptarea la un oraș nou
- 15.12 Integrarea socială și sentimentul de apartenență
- 15.13 Somnul și energia zilnică
- 15.14 Mișcarea și sănătatea fizică
- 15.15 Relațiile în universitate și comunicarea
- 15.16 Siguranță, respect și limite personale
- 15.17 Etică academică și folosirea responsabilă a resurselor
- 15.18 Cum ceri ajutor la timp
- 15.19 Un plan simplu pentru primele 8 săptămâni
- 15.20 Ideea-cheie a primului an
- 15.21 Chestionar de autoevaluare a adaptării - Cum mă adaptez la viața de student?

15.1 CE ÎNSEAMNĂ, DE FAPT, ADAPTAREA LA FACULTATE

Adaptarea la mediul universitar nu se reduce la „a te obișnui cu programul". Este un **proces care se desfășoară simultan pe mai multe niveluri**, iar dificultățile pot apărea la oricare dintre ele - uneori la mai multe în același timp. A le recunoaște te ajută să înțelegi că **ceea ce simți este normal și are nume**:

ADAPTAREA ACADEMICĂ

Te confrunți cu **cerințe mai mari sau diferite**, cu **autonomie în învățare** și cu **metode de evaluare noi**. Nimeni nu îți mai verifică zilnic temele; trebuie să îți **organizezi singur studiul**.

ADAPTAREA SOCIALĂ

Îți formezi **relații noi**, te integrezi în grupuri și interacționezi cu **colegi, cadre didactice** și alte persoane din comunitatea universitară.

ADAPTAREA PSIHOLOGICĂ

Înveți să gestionezi **stresul, presiunea academică, anxietatea și incertitudinea**.

ADAPTAREA EMOȚIONALĂ

Îți **reglezi emoțiile** și treci peste **dorul de casă**, de familie sau de prietenii rămași acasă.

ADAPTAREA PERSONALĂ ȘI IDENTITARĂ

Îți **redefinești identitatea**: cine ești ca student, ca tânăr adult, ce vrei să devii.

ADAPTAREA COGNITIVĂ

Se schimbă **modul în care înveți și procesezi informația**: mai multă **gândire critică**, mai multă legătură între idei, **mai puțină memorare mecanică**.

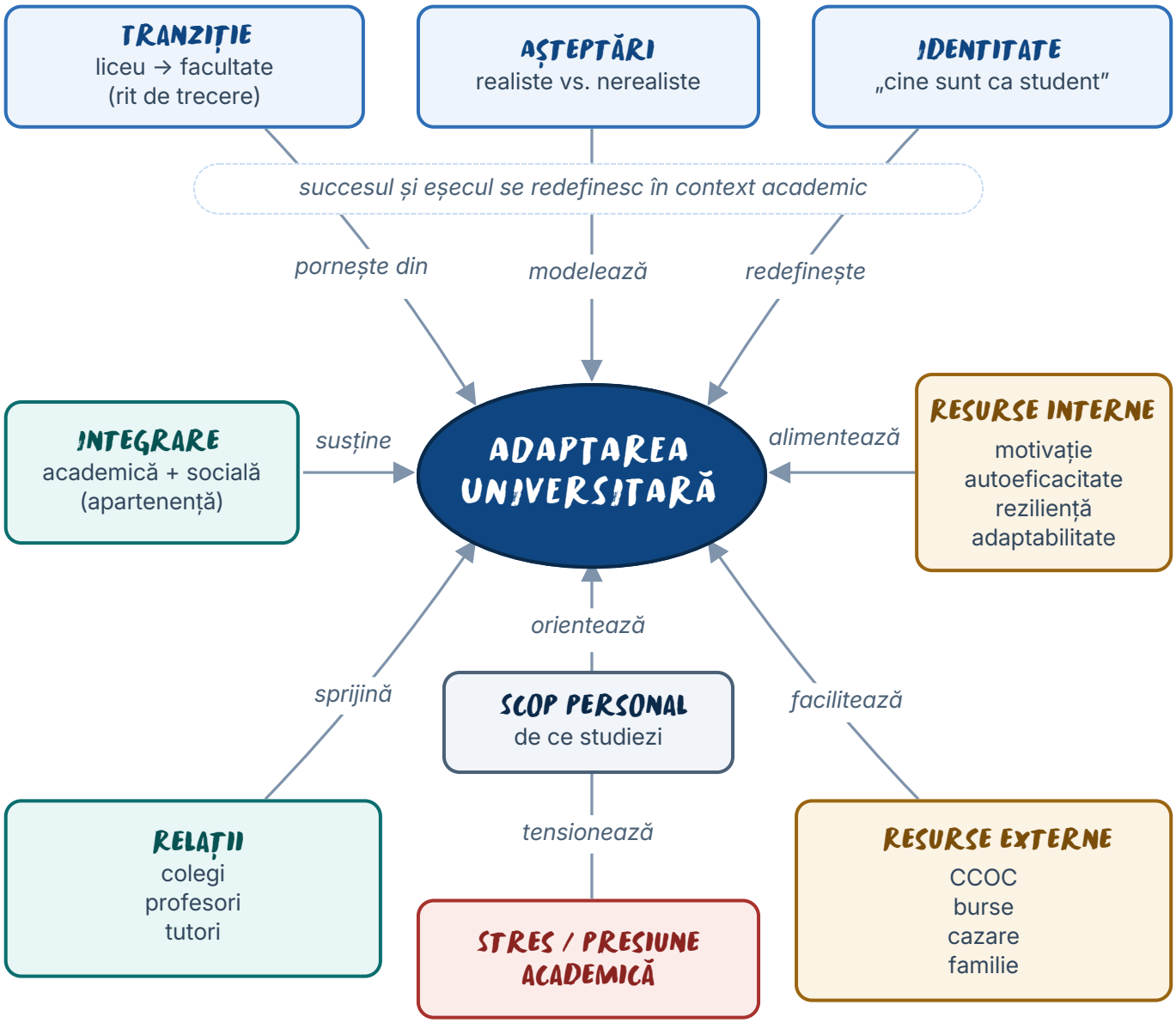
ADAPTAREA COMPORTAMENTALĂ

Îți construiești **rutine, obiceiuri și o disciplină proprie**, fără structura impusă din liceu.

Aproape niciun student nu se adaptează perfect pe toate planurile din prima lună. La unii, adaptarea socială vine ușor, dar cea academică e grea; la alții, invers. Este firesc ca **adaptarea să fie inegală și să dureze**.

15.2 O HARTĂ A ADAPTĂRII: CUM SE LEAGĂ LUCRURILE ÎNTRE ELE

Adaptarea este influențată de **mai multe concepte care se condiționează reciproc**. Schema de mai jos le pune în relație: **în centru se află adaptarea**, iar în jur, **factorii care o susțin sau o tensionează**.



Pe scurt, cum se citește harta:

- **Tranziția este punctul de plecare:** trecerea de la liceu la facultate funcționează ca un **„rit de trecere”**, cu o etapă de separare de vechiul mediu, una de tranziție propriu-zisă și una de integrare în cel nou.
- **Așteptările** cu care vii **modelează adaptarea**. Așteptările nerealiste (în orice direcție — „va fi foarte ușor” sau „nu voi reuși niciodată”) **îngreunează tranziția**; așteptările realiste o ușurează.
- **Integrarea academică și socială** este, conform cercetării, **unul dintre cei mai puternici factori** care prezic dacă un student continuă sau renunță. Cu cât te simți mai mult „parte” din comunitate, cu atât persiști mai ușor.
- **Resursele interne** (motivația, încrederea în propriile capacități, reziliența, flexibilitatea) și **resursele externe** (CCOC, burse, cazare, sprijinul familiei și al colegilor) sunt **„combustibilul” adaptării**.
- **Interacțiunile** cu colegii, profesorii, tutorii - hrănesc **sentimentul de apartenență**.
- **Scopul personal** (de ce studiezi, ce vrei să obții) **îți orientează efortul** și te ajută în momentele grele.
- **Stresul și presiunea academică** tensionează tot sistemul; de aceea **gestionarea lor** (secțiunile următoare) este esențială.

DE REȚINUT

Două concepte merită redefinite explicit, pentru că în facultate înseamnă altceva decât în liceu:

- **Succesul** nu mai înseamnă neapărat note maxime la toate disciplinele, ci **progres, înțelegere și menținerea echilibrului**.
- **Eșecul** - o notă mică sau chiar o restanță - **nu este o sentință despre cine ești**, ci o informație despre ce trebuie ajustat. Studenții care interpretează dificultățile de început ca fiind **normale și trecătoare** se adaptează măsurabil mai bine decât cei care le văd ca dovadă că „nu sunt făcuți pentru facultate”.

15.3 CE INFLUENȚEAZĂ ADAPTAREA: FACTORI DE CARE MERITĂ SĂ FII CONȘTIENT

Adaptarea este rezultatul **interacțiunii dintre mai multe categorii de factori**. Niciunul nu acționează singur, iar a-i cunoaște te ajută să **identifici din timp unde ai nevoie de sprijin**.

FACTORI ACADEMICI

Țin de **volumul de muncă**, de **stilul de predare**, de **metodele de evaluare** și de **gradul de autonomie** cerut. Un volum mare de materie, combinat cu **lipsa unui sistem de organizare**, este una dintre cele mai frecvente surse de dificultate în anul I. Soluțiile concrete sunt în secțiunile despre rutina academică, învățarea eficientă și gestionarea timpului.

FACTORI EMOȚIONALI

Anxietatea, încrederea în sine și stima de sine, capacitatea de reglare emoțională. Un rol special îl are **autoeficacitatea** - convingerea că ești capabil să duci la capăt o sarcină. Autoeficacitatea este una dintre **temeliile persistenței**: studenții care ajung să creadă că pot reuși se implică mai mult, depun efort mai susținut și renunță mai greu în fața dificultăților. Vestea bună este că autoeficacitatea **nu este fixă** - crește prin **reușite mici și repetate**, motiv pentru care îți recomandăm să îți împarți obiectivele în pași realizabili.

FACTORI SOCIALI

Relațiile cu colegii și sprijinul lor, **interacțiunile cu profesorii**, **sentimentul de apartenență**. Acesta din urmă nu este un „lux" emoțional: studii ample arată că sentimentul că aparții comunității universitare se asociază cu **mai puțin stres**, o **stare de bine mai bună** și o **probabilitate semnificativ mai mare de a continua studiile**. Integrarea socială și cea academică se susțin reciproc.

FACTORI CONTEXTUALI

Mutarea în alt oraș, situația financiară, condițiile de trai, accesul la resurse (de la un loc liniștit de învățat până la internet și transport). **Dificultățile financiare**, în special, sunt un **factor de risc bine documentat pentru abandon**, de aceea capitolele despre burse, cazare și reduceri din acest ghid sunt parte din **„plasa de siguranță"**, nu simple informații administrative.

ATENȚIE LA CUMULAREA FACTORILOR

Rareori un singur factor duce la abandon. Mai frecvent, **factorii se intersectează**: o dificultate financiară reduce timpul de studiu (pentru că lucrezi), ceea ce duce la rezultate mai slabe, care scad încrederea, care adâncesc izolarea. Tocmai pentru că dificultățile se pot înlănțui, **intervenția timpurie**, fie și pe un singur fir, **poate opri întreaga spirală**.

Unele grupuri de studenți pot întâmpina **provocări suplimentare**: cei din medii socio-economice dezavantajate, studenții orfani sau proveniți din sistemul de protecție socială, cei cu părinții plecați la muncă în străinătate, studenții din mediul rural, **primul student din familie** (care nu are în familie pe cineva care să fi trecut prin experiența universitară), studenții cu dizabilități, cerințe educaționale speciale sau boli cronice, studenții care lucrează, studenții internaționali, cei aparținând minorităților, studenții maturi și cei cu familie. Dacă te regăsești în una sau mai multe dintre aceste situații, capitolul **„Sprijin adaptat și incluziune"** și **CCOC** îți pot oferi **sprijin dedicat** - nu ezita să îl ceri.

15.4 TRANZIȚIA DE LA LICEU LA FACULTATE

La liceu, programul este, de obicei, mai stabil, iar profesorii urmăresc mai direct activitatea elevilor. La facultate, ai **mai multă libertate, dar și mai multă responsabilitate**. Nu toate informațiile îți vor fi repetate, iar unele lucruri **trebuie urmărite activ**: orarul, fișele disciplinelor, regulamentele, termenele de predare, condițiile de intrare în examen, calendarul burselor sau procedurile administrative.

Această trecere poate fi dificilă la început. **Nu înseamnă că nu ești pregătit pentru facultate**, ci că **ai nevoie de timp** ca să înțelegi cum funcționează noul mediu. Studenții care își dau voie să trateze dificultățile de început ca pe ceva **normal și temporar** rămân mai implicați academic și social și depășesc mai ușor perioada de adaptare.

Ce te poate ajuta în primele săptămâni:

Acceptă că perioada de adaptare este normală – nu trebuie să știi totul din prima zi.

Mergi la activitățile de orientare pentru boboci, dacă sunt organizate.

Nu amâna întrebările – dacă nu înțelegi o procedură, întreabă devreme.

Caută informațiile din surse oficiale – site-ul universității, platforma instituțională, secretariatul, CCOC, pagina facultății.

Identifică persoanele-cheie: tutorele de an, secretariatul, reprezentantul studenților, organizația studențească, CCOC.

15.5 CUM ÎȚI CONSTRUIEȘTI O RUTINĂ ACADEMICĂ

Una dintre cele mai mari diferențe dintre liceu și facultate este faptul că trebuie **să îți organizezi singur timpul**. La facultate, pot exista zile cu multe activități și zile cu mai puține ore în orar, dar timpul liber nu este automat timp fără responsabilități: **o parte importantă a învățării se face individual**.

Capacitatea de a-ți planifica, monitoriza și ajusta singur învățarea - ceea ce se numește **autoreglarea învățării** - este unul dintre factorii cei mai strâns legați de **reușita academică**. Concret, **gestionarea eficientă a timpului și a efortului** contează cel puțin la fel de mult ca numărul brut de ore petrecute învățând.

O rutină săptămânală simplă:

1. **LA ÎNCEPUT DE SĂPTĂMÂNĂ**
   De exemplu duminică seara sau luni dimineața, **verifică orarul, temele, proiectele și termenele**.
2. **DUPĂ FIECARE CURS SAU SEMINAR**
   Notează pe scurt ce nu ai înțeles și ce trebuie reluat - durează un minut și îți salvează ore mai târziu.
3. **ÎN TIMPUL SĂPTĂMÂNII**
   Rezervă **intervale scurte pentru studiu individual**, nu doar înainte de examen.
4. **LA FINALUL SĂPTĂMÂNII**
   Verifică ce ai rezolvat și ce rămâne pentru săptămâna următoare.

REGULA CELOR 3 VERIFICĂRI, UTILĂ PENTRU ORICE DISCIPLINĂ

CE AM DE FĂCUT?	PÂNĂ CÂND?	UNDE GĂSESC INFORMAȚIA OFICIALĂ?
Teme, proiecte, lecturi, laboratoare, recuperări.	Termene, date de examen, perioade de înscriere.	Fișa disciplinei, platforma, regulamentul, secretariatul.

Poți folosi un calendar digital, o agendă sau o simplă listă săptămânală. Important nu este instrumentul, ci să ai **o imagine clară a ce ai de făcut** și să revii periodic la ea.

15.6 CUM FOLOSEȘTI FIȘA DISCIPLINEI CA INSTRUMENT DE PLANIFICARE

Fișa disciplinei nu este doar un document administrativ. Pentru tine, ea poate funcționa ca **o hartă a semestrului**: dacă o citești la început, vei ști **ce se așteaptă de la tine** și cum se calculează nota finală.

Când citești fișa disciplinei, urmărește:

Care sunt temele principale.	Ce activități sunt obligatorii.	Dacă există condiții de prezență.
Ce proiecte, teste sau teme ai.	Cum se calculează nota finală.	Ce **punctaj minim** trebuie obținut la examen, seminar sau laborator.
Ce bibliografie este recomandată.	Dacă există **condiții pentru intrarea în examen**.	

CUM O TRANSFORMI ÎNTR-UN PLAN CONCRET

Notează toate termenele importante în calendar.	Marchează **disciplinele** cu proiecte sau **laboratoare obligatorii**.	Verifică **disciplinele cu multe credite**, pentru că presupun mai mult timp de lucru.
Stabilește din timp când citești, când repeți și când lucrezi la proiecte.	**Revino la fișă înainte de sesiune**, ca să verifici dacă ai îndeplinit toate condițiile.	

Această metodă previne una dintre cele mai frecvente probleme din primul an: **descoperirea prea târzie a cerințelor de promovare**.

15.7 CUM ÎNVEȚI MAI EFICIENT

În facultate, **nu este suficient doar să citești cursurile**. Pentru multe discipline, trebuie să poți explica ideile, să le aplici, să le compari, să rezolvi probleme sau să construiești argumente.

Dintre toate tehnicile de studiu cercetate, două ies constant în evidență ca fiind cele mai eficiente pentru memorarea de durată: **testarea activă** (să încerci să îți amintești informația din memorie, fără să te uiți în curs) și **învățarea distribuită** (să repeți în mai multe sesiuni scurte, eșalonate în timp, nu totul într-o singură zi). Important de știut: metodele care „par" eficiente - **recitirea de mai multe ori și sublinierea** - dau, de fapt, rezultate slabe pe termen lung, pentru că creează senzația de familiaritate fără a consolida memoria.

TESTAREA ACTIVĂ

În loc să recitești de mai multe ori același curs, **încearcă să îți amintești informația fără să te uiți în material**. Pune-ți întrebări:

- Care sunt cele 3 idei principale?
- Cum aș explica acest concept unui coleg?
- Ce exemplu pot da?
- Ce întrebare ar putea apărea la examen?
- Ce confund frecvent?

După ce răspunzi din memorie, verifică materialul și corectează ce ai omis. Un beneficiu suplimentar: **testarea regulată reduce, în timp, anxietatea** dinaintea examenelor, pentru că ajungi în sesiune deja obișnuit să îți verifici cunoștințele.

ÎNVĂȚAREA DISTRIBUITĂ (EȘALONATĂ ÎN TIMP)

În loc să înveți totul într-o singură zi, **împarte materia în mai multe treceri**, la distanță:

- **prima trecere:** înțelegere generală;
- **a doua trecere:** clarificarea conceptelor;
- **a treia trecere:** exerciții, întrebări, aplicații;
- **ultima trecere:** recapitulare și testare.

Această abordare este mai eficientă decât „învățatul pe ultima sută de metri", pentru că permite consolidarea informației în timp. Învățarea distribuită și testarea activă **funcționează cel mai bine împreună**: repeți la intervale, iar la fiecare reluare te testezi în loc să recitești.

EXPLICAREA CU CUVINTE PROPRII

După ce citești o temă, încearcă să o explici fără să repeți formulările din curs. **Dacă poți explica simplu și corect, înseamnă că ai înțeles**. Dacă nu poți, revino la material și identifică exact unde este blocajul.

ÎNVĂȚAREA ÎN GRUP

Grupurile de studiu pot fi utile dacă sunt organizate. Nu este suficient să stați împreună cu materialele deschise - **stabiliți un scop clar**:

- recapitulăm o temă;
- rezolvăm exerciții;
- ne punem reciproc întrebări;
- verificăm proiectul;
- discutăm ce nu am înțeles.

Dincolo de beneficiul academic, sprijinul reciproc și relațiile formate astfel hrănesc **sentimentul de apartenență** - iar studenții care simt că au pe cine întreba trec mai ușor peste perioada de tranziție.

SFAT

Există universități în care instituția sau asociațiile studențești organizează grupuri de studiu. Dar chiar dacă nu există un cadru deja format, nimic nu te oprește **să îți creezi propriul grup de studiu**, la inițiativa ta sau a colegilor. Învățarea în grup funcționează la fel de bine și atunci când o pornești tu.

SCRIEREA ACADEMICĂ ȘI SURSELE DE DOCUMENTARE

O parte din evaluări presupun lucrări scrise: eseuri, referate, proiecte. Câteva repere utile:

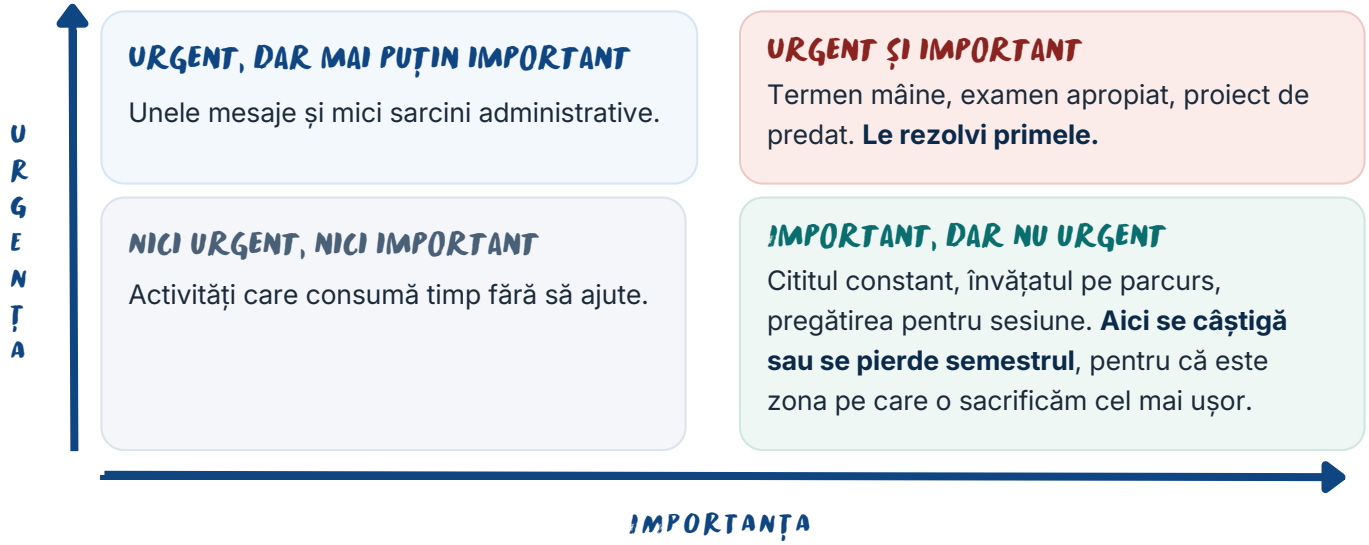
- pornește de la o **structură clară** (introducere - cuprins cu argumente - concluzie);
- folosește **surse de încredere** (cărți de specialitate, articole din reviste științifice, baze de date academice la care ai acces prin biblioteca universitară - Web of Science, Scopus, ScienceDirect și altele), nu prima pagină de pe internet;
- **notează-ți sursele** pe măsură ce documentezi, ca să le poți cita corect;
- **lasă timp pentru rescriere** - un text bun se obține, de regulă, la a doua sau a treia variantă.

15.8 GESTIONAREA TIMPULUI ȘI A PROCRASTINĂRII

Organizarea timpului nu înseamnă să ocupi fiecare oră din zi, ci să știi ce este important, ce este urgent și ce poate fi planificat. Procrastinarea - amânarea sarcinilor în ciuda faptului că știi că vei avea de pierdut - este extrem de frecventă și este, totodată, un factor de risc dovedit pentru rezultate slabe și pentru intenția de abandon. **Procrastinarea nu este lene**, ci, cel mai adesea, **un mod de a evita disconfortul** (o sarcină grea, teama de eșec, lipsa de claritate). De aceea, cele mai eficiente soluții nu țin de „mai multă voință", ci de **a face sarcina mai mică, mai clară și mai ușor de început**.

PRIORITIZAREA: CE FAC ÎNTÂI

Un mod simplu de a prioritiza este să împarți sarcinile în 4 categorii, **după urgență și importanță**:



Cea mai mare capcană pentru studenți este **amânarea lucrurilor importante până devin urgente**: învățatul pentru sesiune este important încă din timpul semestrului, dar devine urgent abia înainte de examen.

Câteva instrumente practice de prioritizare, pe care le poți încerca și păstra dacă ți se potrivesc (sunt metode populare de organizare, nu rețete garantate - important este să găsești ce funcționează pentru tine):

REGULA CELOR 3 PRIORITĂȚI

În fiecare zi, alege **cel mult 3 lucruri** care chiar contează și **asigură-te că le faci**. Restul vine după.

„EAT THE FROG" (MĂNÂNCĂ BROASCA)

Fă prima dată, dimineața, **sarcina pe care ești cel mai tentat să o amâni**. Odată rezolvată, restul zilei pare mai ușor.

„PICKLE JAR" (BORCANUL)

Imaginează-ți ziua ca un borcan: pune **întâi** „pietrele mari" (**sarcinile esențiale**), **apoi** „pietricelele" (**sarcini medii**) și abia **la final** „nisipul" (**mărunțișuri**). Dacă începi cu nisipul, nu mai încap pietrele.

TEHNICA POMODORO: LUCRUL PE INTERVALE, CU PAUZE

Pomodoro înseamnă să **lucrezi concentrat un interval scurt** (clasic 25 de minute, dar poți folosi 25-45 de minute), apoi să **iei o pauză** de 5 minute; **după 3-4 astfel de cicluri, iei o pauză mai lungă** (15-30 de minute). Pauzele scurte, programate, reduc oboseala mentală și ajută la menținerea concentrării mai bine decât pauzele luate haotic, „când simți". Avantajul practic pentru un boboc este dublu: îți reduce tentația de a verifica telefonul în intervalul de lucru și transformă o sarcină mare și descurajantă într-o serie de pași scurți, ușor de început.

CUM PORNEȘTI CÂND AMÂNI: PLANURI „DACĂ–ATUNCI" ȘI PAȘI MICI

Una dintre cele mai bine documentate tehnici împotriva amânării este formarea de **intenții de implementare** - planuri concrete de forma **„dacă apare situația X, atunci fac Y"**. În loc de „o să învăț mai mult la statistică", formulează: „dacă se termină cursul de la ora 12, atunci merg direct la bibliotecă și lucrez 30 de minute la seminarul de statistică". Planurile concrete cresc semnificativ șansa de a trece efectiv la acțiune, pentru că leagă comportamentul de un moment și un loc precise.

METODA WOOP

O variantă structurată a acestei idei este **metoda WOOP** (din engleză: Wish - Outcome - Obstacle - Plan, adică Dorință - Rezultat - Obstacol - Plan).

Aceasta are patru pași:

(1) Dorința - formulează clar ce vrei („să trec examenul de analiză");

(2) Rezultatul - imaginează-ți concret cum ar fi și cum te-ai simți dacă ai reușit;

(3) Obstacolul - identifică sincer principalul obstacol din tine (de exemplu: „amân fiindcă mi se pare greu și mă apuc seara târziu");

(4) Planul - fă un plan „dacă-atunci" pentru a depăși acel obstacol („dacă e ora 18 și încă nu am început, atunci închid telefonul și fac un singur Pomodoro").

Și, mai presus de orice tehnică: dacă amâni, **începe cu o sarcină de 10 minute**. Cel mai greu este startul; odată început, continuarea devine mult mai ușoară. **Împarte proiectele mari în pași mici**, lasă în program spațiu pentru întârzieri și situații neprevăzute și planifică nu doar studiul, ci și masa, odihna, transportul și timpul liber.

15.9 GESTIONAREA EMOȚIILOR, A STRESULUI ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ

Un anumit nivel de stres este normal, mai ales în perioadele cu examene, proiecte și termene. Dar **stresul intens și persistent** poate afecta somnul, concentrarea, sănătatea și rezultatele. Primul pas în gestionarea emoțiilor este **să le poți identifica și să le recunoști declanșatorii**: ce situație a apărut înainte să te simți copleșit? Un termen? O comparație cu colegii? Lipsa de somn? Numirea emoției și a cauzei ei reduce, în sine, o parte din intensitate.

MOTIVAȚIA ȘI DEMOTIVAREA

Motivația nu este constantă - fluctuează, și este normal. A aștepta „să ai chef" înainte de a începe este o capcană: de cele mai multe ori, **acțiunea vine înaintea motivației**, nu invers. Un prim pas mic (10 minute) generează adesea suficient avânt pentru a continua. **Reconectarea cu scopul personal** (de ce ai ales acest parcurs) ajută în zilele grele, la fel ca **împărțirea obiectivelor mari în reușite mici**, care îți întăresc treptat încrederea (autoeficacitatea).

BURNOUTUL ACADEMIC

Burnoutul academic este **o stare de epuizare cauzată de stres prelungit**, care se manifestă prin **trei semne**: **epuizare** (te simți golit de energie), **detașare** (pierzi interesul, devii indiferent față de studii) și **scăderea sentimentului de eficacitate** (ai impresia că nimic din ce faci nu e suficient). Burnoutul nu este același lucru cu oboseala de după o sesiune grea; este de durată și **nu trece după o noapte de somn**. Dacă te regăsești în aceste semne pe o perioadă mai lungă, este un semnal clar că ai nevoie de o pauză și, eventual, de sprijin de la CCOC.

SEMNE CĂ STRESUL DEVINE GREU DE GESTIONAT

Oboseală persistentă	Dificultăți de concentrare	Amânare constantă	Anxietate intensă înainte de examene
Iritabilitate	Izolare	Lipsa motivației	Tulburări de somn
Absențe repetate		Senzația că nu mai poți face față	

Un reper recomandat de specialiști: dacă ai simptome severe sau supărătoare care durează **două săptămâni sau mai mult** - dificultăți de somn, schimbări ale apetitului, dificultăți de concentrare, pierderea interesului pentru activități sau imposibilitatea de a-ți duce la îndeplinire sarcinile obișnuite - este momentul să ceri **ajutor specializat**. Poți începe cu CCOC sau cu serviciile de consiliere psihologică ale universității.

UN EXERCIȚIU RAPID PENTRU MOMENTELE ÎN CARE TE BLOCHEZI

Scopul nu este să rezolvi totul imediat, ci **să ieși din blocaj**.

- scrie **tot ce ai de făcut**;
- încercuiește ce are **termen în următoarele 48 de ore**;
- alege **prima sarcină mică** pe care o poți face acum;
- **lucrează 25 de minute**, apoi ia o pauză de 5 minute;
- **repetă.**

TEHNICI DE REGLARE EMOȚIONALĂ ȘI DE GESTIONARE A STRESULUI

ÎMPARTE ȘI CONCRETIZEAZĂ

Împarte **sarcinile mari în pași mici** și obiective realiste pentru fiecare zi; ușurează startul și reduce senzația de copleșire.

SEPARĂ CE POȚI CONTROLA DE CE NU

Notează **ce te îngrijorează**, apoi marchează **doar lucrurile asupra cărora poți acționa** și începe cu unul dintre ele.

RESPIRAȚIE ȘI PAUZE ACTIVE

Câteva minute de **respirație lentă** sau o **scurtă plimbare** reduc tensiunea fiziologică înainte de un examen sau o prezentare.

VORBEȘTE CU CINEVA DE ÎNCREDERE

Un **coleg**, un **prieten**, **familia**, **tutorele** sau un **consilier**; verbalizarea reduce presiunea și deseori aduce soluții.

CERE CLARIFICĂRI ACADEMICE DIN TIMP

Înainte ca o neînțelegere să devină o problemă urgentă.

15.10 PRIMA SESIUNE: CUM TE PREGĂTEȘTI FĂRĂ PANICĂ

Prima sesiune poate părea intimidantă pentru că este diferită de evaluările din liceu. Poți avea mai multe examene într-un interval scurt, proiecte de predat, colocvii, condiții de intrare în examen sau discipline cu evaluare pe parcurs.

CU 3–4 SĂPTĂMÂNI ÎNAINTE DE SESIUNE

- verifică datele examenelor;
- verifică forma de evaluare;
- notează ce proiecte sau teme mai ai;
- verifică dacă ai condiții de prezență;
- verifică bibliografia;
- întreabă profesorul ce nu este clar;
- mergi la consultații, dacă ai nevoie.

CU 1–2 SĂPTĂMÂNI ÎNAINTE DE SESIUNE

- împarte materia pe zile, începând cu disciplinele cele mai dificile;
- alternează materiile teoretice cu cele aplicate;
- folosește testarea activă și repetă la intervale;
- lasă timp pentru recapitulare.

ÎN ZIUA DINAINTEA EXAMENULUI

- nu încerca să înveți totul de la zero;
- recapitulează ideile principale;
- pregătește documentele necesare;
- verifică ora și sala;
- dormi suficient - o noapte odihnitoare îți susține memoria și concentrarea mai mult decât încă două ore de „tocit”;
- evită să compari obsesiv cât ai învățat cu ceilalți.

Dacă nu promovezi un examen, **nu interpreta automat situația ca pe un eșec personal**. Analizează ce s-a întâmplat: ai început prea târziu, nu ai înțeles cerințele, ai avut absențe, nu ai folosit metode potrivite sau ai avut dificultăți personale? Apoi discută cu profesorul, tutorele sau CCOC și **stabilește un plan de recuperare**. **O restanță gestionată din timp rămâne o restanță**; una ignorată se poate transforma în mai multe.

15.11 ADAPTAREA LA UN ORAȘ NOU

Pentru mulți studenți, primul an înseamnă și **mutarea într-un oraș nou**. Această schimbare poate fi entuziasmantă, dar și obositoare: trebuie să înveți trasee, să gestionezi cazarea, transportul, bugetul, cumpărăturile, relația cu colegii de cameră și distanța față de familie.

ÎN PRIMELE SĂPTĂMÂNI, CLARIFICĂ LUCRURILE DE BAZĂ

- cum ajungi **de la cazare la facultate** și **cât** durează drumul;
- unde poți **mânca** la costuri accesibile;
- unde sunt **biblioteca**, **sălile** principale, **secretariatul**, **cabinetul medical** și CCOC;
- ce variante de **transport** ai;
- ce **cheltuieli** lunare estimezi.

PENTRU A REDUCE STRESUL ADAPTĂRII

- **fă un traseu de probă** până la facultate înainte de prima zi aglomerată;
- salvează **adrese** importante în telefon;
- păstrează **o sumă mică pentru urgențe**;
- stabilește **reguli clare cu colegii de cameră**;
- păstrează **legătura cu familia și prietenii**, dar construiește și **relații** noi;
- **nu te izola** dacă primele zile sunt dificile - este una dintre cele mai frecvente reacții și trece.

15.12 INTEGRAREA SOCIALĂ ȘI SENTIMENTUL DE APARTENENȚĂ

Integrarea socială nu ține doar de viața personală - este **legată direct de reușita academică** și de decizia de a continua studiile. Sentimentul că aparții comunității universitare și că ai pe cine te baza este asociat, în numeroase studii, cu mai puțin stres, o stare de bine mai bună și o probabilitate mai mare de a rămâne în facultate. **Apartenența nu se construiește dintr-o dată**, ci prin **mici acte repetate de conectare**: o conversație după seminar, o întrebare adresată unui coleg, participarea la o activitate.

Nu trebuie să devii imediat foarte sociabil. **Integrarea se construiește treptat**, prin pași mici:

- vorbește cu un coleg după seminar;
- mergi la activitățile pentru boboci;
- participă la o întâlnire a unei organizații studențești;
- alătură-te unui grup de studiu (sau formează unul);
- întreabă colegii din ani mai mari despre discipline și profesori;
- participă la activități sportive, culturale sau de voluntariat;
- acceptă că nu toate relațiile se formează imediat.

Cum îți dai seama că **ai nevoie de mai mult sprijin social**:

- eviți constant contactul cu colegii;
- nu ai pe cine întreba lucruri simple despre facultate;
- te simți izolat;
- ai început să lipsești pentru că nu te simți integrat;
- ai impresia că **„toți ceilalți se descurcă, doar tu nu”** (este o impresie foarte răspândită și, de regulă, falsă - și colegii tăi au aceleași temeri).

În astfel de situații, poți apela la CCOC, la tutore, la reprezentanții studenților sau la organizațiile studențești. **Nu este nevoie să aștepți o problemă gravă** pentru a cere sprijin.

15.13 SOMNUL ȘI ENERGIA ZILNICĂ

Somnul este adesea primul lucru sacrificat în primul an: cursuri, ieșiri, proiecte, sesiune, navetă, colegi de cameră sau muncă part-time. Totuși, somnul are un rol esențial în **memorie, atenție, reglare emoțională** și capacitatea de a învăța - informația învățată se consolidează în mare parte în timpul somnului.

Un detaliu important și surprinzător: ceea ce contează cel mai mult pentru rezultate nu este somnul din noaptea dinaintea examenului, ci **consecvența somnului** pe parcursul săptămânilor și al lunii dinainte. Cu alte cuvinte, **un program de somn relativ stabil**, menținut în timp, ajută mai mult decât o singură noapte „recuperatoare".

RECOMANDĂRI PRACTICE

- încearcă să ai **ore de somn cât mai constante**, inclusiv în weekend;
- **evită să înveți frecvent toată noaptea**;
- redu expunerea la ecrane înainte de culcare, dacă observi că îți afectează somnul;
- evită consumul de cafea sau băuturi energizante seara;
- folosește dopuri de urechi sau mască de somn dacă stai în cămin și ai zgomot;
- păstrează patul, pe cât posibil, pentru somn, nu pentru învățat permanent;
- dacă ai o noapte slabă, revino la rutină în loc să compensezi haotic.

Un obiectiv realist nu este perfecțiunea, ci **o rutină minimă** care să îți permită să funcționezi bine.

15.14 MIȘCAREA ȘI SĂNĂTATEA FIZICĂ

Activitatea fizică nu este importantă doar pentru corp, ci și pentru starea de bine. **Mișcarea regulată reduce simptomele de depresie și anxietate**, sprijină somnul, gândirea și învățarea și îmbunătățește starea generală.

Recomandările internaționale pentru adulți indică **cel puțin 150–300 de minute** de activitate fizică moderată pe săptămână (sau 75–150 de minute de activitate intensă), plus activități de întărire musculară în cel puțin **2 zile pe săptămână**. Pentru un student în anul I, acest lucru poate părea mult - dar principiul de bază este simplu: **orice mișcare este mai bună decât deloc**, iar minutele se adună pe parcursul zilei.

IDEI SIMPLE

- **mergi pe jos** o parte din drumul spre facultate;
- ia-o pe **scări** când poți;
- fă o **plimbare de 20 de minute** după cursuri;
- mergi la sala sau **baza sportivă a universității**, dacă există;
- participă la **activități sportive** recreative;
- fă **stretching** după perioade lungi de **stat la birou**;
- alege uneori să **înveți** într-un **spațiu** care te obligă să te **deplasezi**.

15.15 RELAȚIILE ÎN UNIVERSITATE ȘI COMUNICAREA

Relațiile bune - cu colegii, cu profesorii, cu tutorii - sunt **printre cele mai puternice resurse de adaptare**. Câteva repere practice:

COMUNICAREA CU CADRELE DIDACTICE

- **Profesorii sunt mai accesibili decât par**.
- Folosește **orele de consultații și e-mailul instituțional**.
- Când scrii un e-mail, **fii clar și politicos**: subiect concret, formulă de salut, cine ești (nume, program, an, grupă), întrebarea sau solicitarea în 2–3 fraze, mulțumiri și formulă de încheiere. Un mesaj bine scris primește, de regulă, un răspuns mai rapid.
- **Mergi la consultații pregătit**: cu materialele citite și cu întrebările notate.

RELAȚIILE CU COLEGII ȘI SPRIJINUL RECIPROC

Colegii nu sunt doar „concurență”. Un grup de colegi cu care poți discuta, învăța sau verifica informații îți ușurează enorm anul I - de la împărtășirea notițelor până la confirmarea unui termen. **Sprijinul între colegi** (de exemplu, studenți din ani mai mari care îi îndrumă pe boboci) este o practică tot mai răspândită și cu efecte pozitive documentate asupra integrării și a rezultatelor. Oferă, la rândul tău, sprijin când poți - **reciprocitatea construiește relații durabile**.

15.16 SIGURANȚĂ, RESPECT ȘI LIMITE PERSONALE

Comunitatea universitară trebuie să fie **un spațiu sigur și respectuos**. **Nu sunt normale comportamentele** care te umilesc, te intimidează, te izolează, te hărțuiesc sau îți afectează sănătatea fizică ori psihică.

CERE SPRIJIN DACĂ TE CONFRUNȚI CU...

- bullying;
- hărțuire;
- discriminare;
- presiune din partea colegilor;
- conflicte repetate în cămin;
- comportamente nepotrivite din partea unor colegi sau persoane din comunitatea universitară;
- teama de a participa la activități din cauza unui mediu ostil.

PAȘI UTILI

- **notează ce s-a întâmplat**, cu date și contexte;
- **păstrează mesaje, e-mailuri** sau alte dovezi, dacă există;
- discută cu un **student reprezentant** sau cu o **organizație** studențească;
- contactează **structurile responsabile** din universitate;
- cere **sprijin psihologic** dacă situația te afectează;
- **nu normaliza comportamentele abuzive**.

15.17 ETICĂ ACADEMICĂ ȘI FOLOSIREA RESPONSABILĂ A RESURSELOR

Reușita academică nu înseamnă doar note bune, **ci și corectitudine**. **Plagiatul, copiatul, falsificarea datelor** sau predarea unei lucrări realizate de altcineva pot avea consecințe serioase (de la **anularea evaluării până la exmatriculare**).

PENTRU A EVITA PROBLEMELE

- notează sursele folosite;
- reformulează cu grijă și indică sursa ideilor;
- nu prelua lucrări de la colegi;
- marchează citatele;
- întreabă profesorul ce stil de citare preferă;
- nu folosi materiale online fără verificare;
- verifică regulile privind utilizarea instrumentelor digitale și a inteligenței artificiale.

În cazul instrumentelor de inteligență artificială, regulile pot diferi de la o disciplină la alta. Unele cadre didactice pot permite utilizarea lor pentru idei, structurare sau verificări preliminare, iar altele pot interzice folosirea lor pentru lucrări evaluate. Regula de bază este: **respectă cerințele disciplinei și fii transparent** cu privire la modul în care ai lucrat.

15.18 CUM CERI AJUTOR LA TIMP

Mulți studenți cer ajutor abia când problema a devenit urgentă. În realitate, **sprijinul este mai eficient atunci când este cerut devreme** - iar a cere ajutor este **un semn de maturitate, nu de slăbiciune**.

CERE AJUTOR DACĂ

- nu înțelegi cerințele unei discipline;
- ai început să lipsești frecvent;
- ai acumulat restanțe;
- nu reușești să îți organizezi timpul;
- te simți izolat;
- ai dificultăți financiare;
- ai probleme de cazare;
- ai anxietate puternică înainte de examene;
- nu știi dacă programul ales ți se potrivește;
- ai simptome care îți afectează viața de zi cu zi.

UNDE POȚI MERGE

- **la tutore**, pentru orientare academică generală;
- **la cadrul didactic**, pentru clarificări legate de disciplină;
- **la secretariat**, pentru proceduri administrative;
- **la CCOC**, pentru consiliere, orientare și sprijin psihologic;
- **la reprezentanții studenților**, pentru drepturi, proceduri și probleme colective;
- **la organizațiile studențești**, pentru integrare și sprijin informal;
- **la cabinetul medical** sau la servicii specializate, pentru probleme de sănătate.

Nu trebuie să știi perfect cui să te adresezi. Important este să începi cu o persoană sau o structură de sprijin, iar aceasta te poate îndruma mai departe. Dacă te confrunți cu o urgență care îți pune în pericol sănătatea sau siguranța, apelează imediat serviciile de urgență (**112**).

15.19 UN PLAN SIMPLU PENTRU PRIMELE 8 SĂPTĂMÂNI

Adaptarea este mai ușoară dacă o iei pe etape. Planul de mai jos este orientativ, adaptează-l la situația ta.

SĂPTĂMÂNILE 1–2: ORIENTARE

- află unde sunt **sălile, biblioteca, secretariatul, sediul CCOC și cantina**;
- **activează conturile instituționale**;
- participă la **activitățile pentru boboci**;
- salvează **contactele** importante;
- citește **orarul** și structura anului universitar;
- **parcurge fișele disciplinelor**;
- verifică ce alte **oportunități** ai la dispoziție (ex. recrutările și evenimentele organizațiilor studențești).

SĂPTĂMÂNILE 3–4: ORGANIZARE

- notează **termenele și condițiile de evaluare** pentru fiecare disciplină;
- identifică **disciplinele dificile**;
- mergi la primele **consultații**, dacă ai neclarități;
- începe să îți formezi o **rutină săptămânală**.

SĂPTĂMÂNILE 5–6: CONSOLIDARE

- verifică dacă ai **absențe** sau **teme restante**;
- începe lucrul la **proiecte**;
- formează un **grup de studiu** (sau alătură-te unuia);
- testează **metode de învățare** activă;
- discută cu **tutorele** dacă simți că nu te adaptezi.

SĂPTĂMÂNILE 7–8: PREGĂTIRE PENTRU SESIUNE

- verifică formele de **evaluare**;
- începe **recapitularea**;
- rezolvă **întrebări** sau **exerciții**;
- clarifică **cerințele** înainte de sesiune;
- **ajustează planul** dacă ai rămas în urmă.

Acest plan nu trebuie urmat rigid. Rolul lui este să te ajute să nu lași toate lucrurile importante pentru finalul semestrului.

15.20 IDEEA-CHEIE A PRIMULUI AN

Primul an nu este doar despre a promova examenele. Este perioada în care înveți:

- cum funcționează universitatea;
- cum ceri ajutor la timp;
- cum construiești relații;
- cum iei decizii mai autonome.
- cum înveți eficient;
- cum îți organizezi timpul;
- cum ai grijă de sănătatea ta;

Dacă ar fi să reții un singur lucru din acest capitol: **dificultățile din anul I sunt normale și trecătoare**, iar abandonul este aproape întotdeauna rezultatul unor probleme nerezolvate la timp - **nu al lipsei tale de valoare**. Fii atent la semnalele care îți arată că ai nevoie de sprijin și **acționează din timp**. Facultatea este mult mai ușor de parcurs atunci când **nu încerci să te descurci singur cu toate**. De multe ori, ceea ce pare o fundătură este o problemă punctuală care are soluție.

15.21 CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE A ADAPTĂRII – CUM MĂ ADAPTEZ LA VIAȚA DE STUDENT?

Un scurt exercițiu de autoreflecție – academic, social și emoțional

CE ESTE ACEST EXERCIȚIU (ȘI CE NU ESTE)

Trecerea la viața de student vine cu multe schimbări deodată: un mod nou de a învăța, oameni noi, un oraș poate nou, mai multă autonomie. E firesc ca lucrurile să nu „se așeze" din prima. Acest scurt exercițiu te ajută să te oprești un moment și să observi cum îți merge – la învățătură, în relațiile cu ceilalți și în felul în care te simți.

Este o oglindă pentru tine, nu un test și nu un diagnostic. **Nu există răspunsuri corecte sau greșite**, nimeni nu te evaluează și rezultatul rămâne la tine. Scopul lui e simplu: să te ajute să vezi unde te descurci bine și unde ți-ar putea prinde bine puțin sprijin – iar dacă e cazul, să știi încotro te poți îndrepta.

Un scor mai mic la o secțiune nu înseamnă că e ceva în neregulă cu tine. Înseamnă doar că, în perioada asta, acel aspect e mai solicitant, ceva prin care trec foarte mulți studenți.

CUM RĂSPUNZI

Gândește-te la **ultimele câteva săptămâni** și răspunde cât mai sincer – pentru tine răspunzi.

Pentru fiecare afirmație, alege **un număr de la 1 la 5**:

- 1 = deloc adevărat pentru mine
- 2 = mai degrabă nu
- 3 = uneori / neutru
- 4 = mai degrabă da
- 5 = complet adevărat pentru mine

Nu te grăbi și nu căuta răspunsul „bun". Contează ce ți se potrivește ție acum.

CHESTIONARUL

A. Cum mă descurc cu partea academică	1 2 3 4 5
A1. Reușesc, în general, să țin pasul cu cerințele academice (cursuri, seminare, teme, examene).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
A2. Îmi organizez timpul astfel încât să am și timp de studiu.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
A3. De obicei mă apuc de teme și proiecte din timp, fără să le amân până în ultimul moment.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
A4. În general, înțeleg conținutul predat la cursuri și seminare.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
A5. Sunt mulțumit(ă) de felul în care mă descurc la învățătură până acum.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

B. Cum mă simt în comunitatea universitară	1 2 3 4 5
B1. Am reușit să cunosc și să mă împrietenesc cu alți studenți.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
B2. Mă simt „la locul meu” în universitatea / facultatea mea.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
B3. Dacă aș avea o problemă, aș ști la ce coleg(i) aș putea apela.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
B4. Particip sau aș putea participa cu ușurință la activități în afara cursurilor (evenimente, proiecte, organizații studențești).	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

C. Cum mă simt, în general	1 2 3 4 5
C1. În general, reușesc să gestionez stresul legat de facultate.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
C2. Când apar dificultăți, simt că le pot face față.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
C3. Am, în general, energie și motivație pentru activitățile mele de zi cu zi.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
C4. În ansamblu, mă simt bine în această perioadă a vieții mele.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

CUM ÎȚI CALCULEZI SCORUL

E foarte simplu. Pentru fiecare secțiune, adună punctele pe care le-ai dat și împarte la numărul de afirmații din secțiune. Vei obține o „medie” între 1 și 5 pentru fiecare capitol:

- **Secțiunea A (academic):** aduni A1-A5 și împarți la 5.
- **Secțiunea B (social):** aduni B1-B4 și împarți la 4.
- **Secțiunea C (emoțional / stare de bine):** aduni C1-C4 și împarți la 4.

Privește fiecare secțiune separat, nu aduna totul într-un singur scor. E mai util să vezi la ce capitol te descurci bine și la care ai nevoie de puțin sprijin.

CE ÎNSEAMNĂ REZULTATUL

Media pe secțiune	Cum poți citi rezultatul
3,6 – 5,0	Te descurci bine la acest capitol. Continuă ce faci și, dacă vrei, ajută și un coleg care are nevoie.
2,6 – 3,5	În general ești pe drumul bun, dar sunt câteva lucruri pe care le-ai putea îmbunătăți. Aruncă o privire la ideile și resursele de mai jos.
1,0 – 2,5	Pare că acest aspect e mai solicitant pentru tine chiar acum. Este ceva ce foarte mulți studenți simt, mai ales la început de drum – nu înseamnă că e ceva „în neregulă" cu tine. Ar putea să te ajute să discuți cu cineva (vezi „Unde poți găsi sprijin").

De reținut: acesta e **o „fotografie" a momentului, nu o etichetă**. Lucrurile se schimbă pe parcurs, iar dificultățile de la început de drum sunt normale și foarte des întâlnite. Dacă azi ești în zona portocalie la un capitol, peste câteva săptămâni – cu puțin sprijin sau doar cu timp – lucrurile pot arăta cu totul altfel.

Sfat. Oriunde te-ai situa, la fiecare capitol există câțiva pași mici pe care îi poți încerca. Nu încerca să bifezi toți pașii în același timp! **Alege unul singur**, cel care ți se pare cel mai la îndemână:

A. Academic - Dacă vrei să întărești acest capitol, începe cu organizarea: două-trei intervale scurte de studiu rezervate în calendar, pe parcursul săptămânii, contează mai mult decât orele adunate înainte de sesiune. Vezi subcapitolele 15.5, 15.7 și 15.8.

B. Social - Apartenența se construiește din pași mici și repetați: o conversație după seminar, o întrebare adresată unui coleg, o întâlnire a unei organizații studențești. Vezi subcapitolul 15.12.

C. Emoțional - starea de bine - Dacă te simți sub presiune, primul pas e să numești ce te apasă și să separi ce poți controla de ce nu. Iar dacă starea grea ține de două săptămâni sau mai mult, e momentul să ceri sprijin, poți începe la CCOC. Vezi subcapitolul 15.9.

UNDE POȚI GĂSI SPRIJIN

Dacă simți că ți-ar prinde bine o mână de ajutor la vreunul dintre capitole, ai la dispoziție mai multe variante, toate sunt alegeri sănătoase, nu semne de slăbiciune:

- **Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC)** din universitatea ta oferă gratuit consiliere educațională, sprijin pentru tehnici de învățare și management al timpului, consiliere psihologică și de carieră.
- **Tutorele de an / cadrele didactice** (prin consultații) pentru dificultăți legate de cursuri, examene sau organizarea studiului.
- **Colegii și organizațiile studențești** pentru a te conecta, a-ți face prieteni și a intra în activitățile din universitate.
- **Secretariatul facultății** – pentru întrebări administrative care îți dau bătăi de cap.

Iar dacă simți că treci printr-o perioadă mai grea și ai nevoie să vorbești cu cineva, e un lucru bun și matur să ceri sprijin. Poți începe cu psihologul din cadrul CCOC sau cu un specialist ales de tine. **Nu trebuie să treci singur(ă) prin ce e greu**.

16 CE MI-AȘ FI DORIT SĂ ȘTIU ÎN ANUL I

Restul ghidului îți explică **cum funcționează universitatea**: regulile, structurile, drepturile și procedurile. Capitolul acesta răspunde la o întrebare diferită: **ce ar fi fost util să știi înainte de a începe**, dar nu apare scris nicăieri?

Pentru a-l construi, nu am decis noi ce merită spus. Am întrebat **studenți din ani mai mari și absolvenți** din universități, orașe și domenii de studii diferite ce și-ar fi dorit să știe în primul an. Răspunsurile lor au fost **grupate pe teme** și transformate în informațiile de mai jos. Unele confirmă lucruri pe care le găsești detaliate în celelalte capitole, altele țin de **experiența de zi cu zi** și nu se regăsesc în niciun regulament.

ÎN ACEST CAPITOL

16.1 Lucruri care nu apar în regulamente. Cum e, de fapt, primul an

16.2 Vocabularul primului an

16.3 Ce afli doar la fața locului: de verificat la tine în universitate și în oraș

16.4 Ce nu a fost menționat de studenți, dar merită știut din start

16.1 LUCRURI CARE NU APAR ÎN REGULAMENTE. CUM E, DE FAPT, PRIMUL AN

Aceasta este partea care a apărut **cel mai des** în discuțiile cu studenții din ani mai mari și absolvenții. Aproape toți au vorbit despre același lucru: nu informația academică a fost cea mai grea, ci **schimbarea de ritm și de responsabilitate**.

LA FACULTATE, NIMENI NU TE MAI URMĂREȘTE ZILNIC.

Nu vei mai avea un diriginte, iar cadrele didactice nu vor insista să îți predai temele sau să recuperezi ce ai pierdut. Există un **tutore (îndrumător) de an**, dar rolul lui este să te orienteze atunci când îl cauți, nu să îți verifice constant activitatea. **Inițiativa îți aparține.**

DESCHIDEREA PROFESORILOR EXISTĂ, DAR TREBUIE CERUTĂ.

Majoritatea celor intervievați au spus că profesorii sunt **mai receptivi decât par** la prima vedere și că regretă că nu au întrebat mai devreme. **Consultațiile, întrebările după curs și e-mailurile politicoase** sunt lucruri normale, nu o inconvenientă.

PROGRAMUL FLEXIBIL ESTE UN AVANTAJ DOAR DACĂ ÎL ORGANIZEZI.

Poți avea zile cu un singur curs și zile cu activități până seara. Fără un **orar personal**, în care să-ți rezervi explicit timp pentru **studiu, odihnă și viață personală**, sarcinile se acumulează spre finalul semestrului.

METODA DE ÎNVĂȚARE DIN LICEU, DE REGULĂ, NU MAI FUNCȚIONEAZĂ.

Volumul de informație este mai mare, iar **memorarea mecanică devine ineficientă**. Studenții din ani mai mari au ajuns, aproape toți, la aceleași soluții: **rezumate proprii, explicarea noțiunilor cu propriile cuvinte, hărți conceptuale, recapitulări scurte după curs**.

CHIAR ȘI ACOLO UNDE PREZENȚA LA CURS NU ESTE OBLIGATORIE, EA CONTEAZĂ.

Contează pentru **înțelegerea disciplinei**, pentru **interacțiunea cu profesorii și colegii** și pentru că multe **informații practice** (cerințe, exemple, clarificări) circulă doar la curs, nu și în suportul scris.

SESIUNEA NU SE POATE RECUPERA INTEGRAL ÎN ULTIMELE SĂPTĂMÂNI.

Este dificil să acumulezi materia pentru șase, șapte sau mai multe examene în patru-cinci săptămâni. Chiar și **20-30 de minute de recitire a notițelor după fiecare curs** schimbă complet efortul din sesiune.

PRIMA SESIUNE ESTE, DE OBICEI, CEA MAI GREA, INDIFERENT CÂT DE BINE TE-AI PREGĂTIT.

Este o **experiență nouă** ca format, ritm și presiune. Faptul că ți se pare dificilă **nu înseamnă că ai greșit alegerea**.

ADAPTAREA CERE TIMP ȘI NU SE ÎNTÂMPLĂ ÎN ACEEAȘI PERIOADĂ PENTRU TOATĂ LUMEA.

Este firesc să dureze până îți găsești **ritmul, oamenii și sentimentul că aparții**. **Compararea cu colegii** care par să se fi acomodat instantaneu este o greșeală.

NU TREBUIE SĂ ȘTII DIN PRIMUL SEMESTRU ÎNCOTRO TE ÎNDREPȚI.

Poți să-ți **schimbi interesele pe parcurs**, să descoperi treptat ce îți place și să îți ajustezi direcția. Anul I este, în bună măsură, o **perioadă de explorare**.

DACĂ TE MUȚI ÎN ALT ORAȘ, SE SCHIMBĂ MAI MULT DECÂT ADRESA.

Apar distanțe, timpi de deplasare, gătit, spălat, cumpărături, **gestionarea banilor**. Merită să te pregătești pentru **partea practică a autonomiei**, nu doar pentru cea academică.

CITEȘTE FIȘA DISCIPLINEI PENTRU FIECARE DISCIPLINĂ, ÎN PRIMELE DOUĂ SĂPTĂMÂNI.

Acolo scrie exact **cum vei fi evaluat**, ce pondere are fiecare componentă și care sunt **cerințele minime de promovare**. Este cea mai rapidă modalitate de a evita surprizele din sesiune.

CONVIEȚUIREA, LA CĂMIN SAU ÎN CHIRIE, SE REZOLVĂ PRIN REGULI DISCUTATE DIN TIMP.

Curățenia, programul de liniște, musafirii și folosirea lucrurilor comune sunt subiecte care par mărunte până devin conflicte. O **discuție de zece minute în prima săptămână** previne majoritatea neînțelegerilor.

VERIFICĂ DIN PRIMA LUNĂ STRUCTURA ANULUI UNIVERSITAR PUBLICATĂ DE UNIVERSITATEA TA.

Află **când sunt cursurile, sesiunea, restanțele și vacanțele**. Multe decizii (când îți iei o zi liberă, când planifici o deplasare) depind de acest calendar.

PRIMELE SĂPTĂMÂNI SUNT CEL MAI UȘOR MOMENT PENTRU A CUNOAȘTE OAMENI.

Toată lumea este nouă și disponibilă. **Activitățile de început de an, pauzele dintre cursuri și grupurile pe interese** sunt ocaziile cele mai simple. Mai târziu, grupurile se formează și devine mai greu.

ȚINE TOATE TERMENELE-LIMITĂ ÎNTR-UN SINGUR LOC.

Un **calendar sau o listă unică, actualizată**, este suficientă. Problema apare când informația e împrăștiată în zece grupuri și trei caiete.

ÎNVĂȚAREA EȘALONATĂ ÎN TIMP BATE ÎNVĂȚAREA INTENSIVĂ.

Aceleași ore de studiu, **distribuite pe mai multe săptămâni**, produc rezultate mai bune decât concentrate în ultimele zile.

IMPLICĂ-TE ÎN CEL PUȚIN O ACTIVITATE ÎN AFARA CURSURILOR, DAR NU ÎN TOATE.

Organizațiile studențești, voluntariatul, proiectele și evenimentele îți aduc experiență, oameni și abilități pe care facultatea nu le predă. În același timp, un „da” spus la absolut orice poate duce rapid la **epuizare**.

TESTEAZĂ-TE, NU DOAR RECITI.

Încearcă să **reproduci ideile din memorie** sau să le **explici cu cuvintele tale** înainte de a verifica în notițe. Senzația de familiaritate la recitire nu înseamnă că știi materia.

OBOSEALA, STRESUL ȘI DIFICULTĂȚILE DE ADAPTARE NU SE REZOLVĂ IGNORÂNDU-LE.

Somnul, alimentația, mișcarea și timpul liber nu sunt un lux, ci condiții ca să poți susține efortul academic pe termen lung. **A cere ajutor** - de la un coleg, de la tutore sau de la centrul de consiliere - nu este un semn de slăbiciune, ci modul obișnuit în care se rezolvă lucrurile.

VERIFICĂ-ȚI E-MAILUL INSTITUȚIONAL ȘI CANALELE OFICIALE ALE FACULTĂȚII.

Multe **informații importante** (modificări de orar, termene, oportunități) circulă **exclusiv pe aceste canale**, iar grupurile informale ale colegilor nu sunt o sursă sigură.

16.2 VOCABULARUL PRIMULUI AN

Acestea sunt **întrebările academice și administrative** pe care studenții intervievați le-au menționat **cel mai frecvent**. Le găsești explicate pe larg în capitolele indicate; mai jos ai **varianta scurtă**.

CE SUNT CREDITELE ECTS ȘI DE CE CONTEAZĂ?

Creditele măsoară **volumul de muncă** necesar pentru o disciplină, nu dificultatea sau numărul de ore de curs. **Un credit înseamnă 25-30 de ore de muncă totală** (curs, seminar, studiu individual, proiecte etc.), iar un an universitar înseamnă, de obicei, **60 de credite**. Creditele se obțin **doar prin promovarea disciplinei** și sunt **transferabile**, adică pot fi recunoscute la o altă universitate sau într-o mobilitate.

→ Mai multe informații: capitolul „Creditele transferabile (ECTS)".

CE ÎNSEAMNĂ „SĂ TRECI ANUL"?

Nu înseamnă să promovezi toate examenele. De regulă, este nevoie să acumulezi **cel puțin jumătate din creditele anului**, la care se adaugă criteriile stabilite de fiecare universitate prin regulament propriu. **Disciplinele nepromovate rămân de recuperat**, cu efect asupra parcursului tău ulterior.

→ Mai multe informații: capitolul „Promovarea unui an universitar".

CE SUNT PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ȘI FIȘA DISCIPLINEI?

Planul de învățământ îți arată ce discipline ai pe fiecare an de studii, câte credite au și cum sunt evaluate: răspunde la întrebarea „ce voi învăța, când și cât?". **Fișa disciplinei** detaliază o singură materie: obiective, conținut, bibliografie, formă de evaluare și cerințe minime de promovare. Este **harta ta pentru semestru**.

→ Mai multe informații: capitolul „Planul de învățământ".

PREZENȚA ESTE OBLIGATORIE?

Depinde de **tipul activității** și de **regulamentul universității** tale. La **laboratoare, seminare și activități practice** prezența este, de regulă, obligatorie, iar la cursuri regulile variază. Există și **proceduri de recuperare** a activităților cu prezență obligatorie. Verifică fișa disciplinei și regulamentul instituției.

→ Mai multe informații: capitolul „Prezența la activitățile didactice".

CE SUNT RESTANȚELE ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ MĂRIRILE DE NOTĂ?

Restanța (reexaminarea) înseamnă re-susținerea unui examen nepromovat, în sesiuni dedicate. **Mărirea de notă** înseamnă re-susținerea unui examen deja promovat, pentru o notă mai mare. Numărul de încercări, taxele și, foarte important, **ce se întâmplă cu nota inițială** dacă la mărire obții mai puțin sunt stabilite prin regulamentul fiecărei universități. **Verifică-le înainte de a te înscrie.**

→ Mai multe informații: capitolul „Restanțele și reexaminările / Măririle de notă".

CARE ESTE DIFERENȚA DINTRE CURS, SEMINAR, LABORATOR ȘI PROIECT?

Cursul este activitatea în care profesorul prezintă tematica pentru un grup mare de studenți. **Seminarul** se desfășoară în grupe mici și aprofundează, prin discuții și aplicații, informațiile de la curs. **Laboratorul** este activitate practică. **Proiectul** este o temă complexă, individuală sau în echipă, care poate conta semnificativ în nota finală. La aceeași disciplină poți avea **cadre didactice diferite** pentru curs și pentru seminar.

→ Mai multe informații: capitolul „Activitățile didactice".

CINE ESTE TUTORELE DE AN ȘI CU CE MĂ POATE AJUTA?

Este un **cadru didactic desemnat să te ajute** să te organizezi, să te adaptezi și să gestionezi problemele care îți pot afecta parcursul academic. **Nu are rolul unui diriginte**: te sprijină atunci când îl cauți. Numele și datele de contact se publică, de obicei, **pe site-ul facultății**.

→ Mai multe informații: capitolul „Tutorele de an (sau de serie/grupă)".

CUM FUNCȚIONEAZĂ BURSELE: CÂND, CUM APLIC, CÂT?

Există mai multe **categorii de burse**: de performanță, de studiu, sociale, pentru ajutor social ocazional, speciale și de performanță sportivă. **Atenție!** Bursa socială nu se acordă doar pe criteriul veniturilor, ci și în alte situații, precum **afecțiuni medicale severe**. **Calendarul, lista documentelor necesare și cuantumurile** se stabilesc de fiecare universitate, așa că verifică din timp **regulamentul de burse**.

→ Mai multe informații: capitolul „Categorii de burse / Bursele sociale: cui se acordă".

CUM FUNCȚIONEAZĂ CAZAREA ÎN CĂMIN ȘI CE FAC DACĂ NU PRIND LOC?

Cazarea se face pe baza unui **calendar și a unor criterii** stabilite de fiecare universitate, iar **termenele sunt de obicei stricte**. Anumite categorii de studenți au **regim special**. Dacă nu obții un loc, poți verifica în ce condiții universitatea acordă **subvenție de cazare** pentru studenții care aleg altă formă de locuire.

→ Mai multe informații: capitolul „Căminele studențești".

CE ESTE ERASMUS+ ȘI CÂND POT APLICA?

Este **principalul program** care îți permite să **studiezi sau să faci practică în altă țară**, cu sprijin financiar și cu **recunoașterea creditelor** obținute. Disciplinele pe care le urmezi și modul în care sunt recunoscute se stabilesc înainte de plecare, printr-un **Learning Agreement**. Oferta de universități partenere diferă de la o facultate la alta, deci verifică **acordurile facultății tale**.

→ Mai multe informații: capitolul „Programul Erasmus+".

CE FAC DACĂ SIMT CĂ NU AM ALES BINE FACULTATEA SAU SPECIALIZAREA?

Există posibilitatea **transferului** (denumit **mobilitate academică definitivă**), în condițiile stabilite de universități. Înainte de a lua o decizie, merită o discuție cu **tutorele de an** sau cu **centrul de consiliere**: uneori problema este **de adaptare, nu de alegere**.

→ Mai multe informații: capitolul „Mobilitatea academică definitivă (transferul)".

CE SERVICII GRATUITE AM CA STUDENT?

Mai multe decât se știe în anul I: **consiliere psihologică și de carieră** la CCOC, **biblioteci și săli de lectură**, acces la **sălile de sport și la bazine**, **asistență medicală și stomatologică** în cabinetele universitare, **acces la internet** în spațiul universitar, **suport de curs gratuit**, eliberarea gratuită a **adeverințelor, a carnetului și a legitimației de student**. Dacă te interesează antreprenoriatul, universitatea ta poate avea și o **societate antreprenorială studențească**.

→ Mai multe informații: capitolul „Baza materială și serviciile pentru studenți / Cine te poate ajuta? Structurile de sprijin".

CE REGULAMENTE AR TREBUI SĂ CUNOSC DIN ANUL I?

Cele mai importante documente pe care ar trebui să le citești sunt **regulamentul privind activitatea profesională a studenților** (prezență, restanțe, măriri, repartizarea buget-taxă etc.) și **Codul drepturilor și obligațiilor studentului** de la nivelul universității.

→ Mai multe informații: capitolul „Surse oficiale de informare".

16.3 CE AFLI DOAR LA FAȚA LOCULUI: DE VERIFICAT LA TINE ÎN UNIVERSITATE ȘI ÎN ORAȘ

O parte dintre lucrurile pe care studenții intervievați și-ar fi dorit să le știe **nu au un răspuns valabil pentru toată țara**: depind de **universitate, de facultate sau de orașul** în care studiezi. Le-am păstrat totuși aici, pentru că sunt exact întrebările care blochează un boboc în primele săptămâni. Le poți folosi ca **listă de verificat**, iar răspunsurile le găsești **întrebând local**.

Când se publică orarul, unde apare și **cum se citește** (serie, grupă, subgrupă, săptămâni pare și impare).

Cum funcționează **numerotarea sălilor și a clădirilor** și cât durează deplasarea dintr-o clădire în alta. Este util să afli asta **înainte de prima zi de cursuri**, nu în timpul ei.

Ce **cărți și suporturi de curs** sunt necesare, care se găsesc la bibliotecă și care se pun la dispoziție **în format digital**.

Unde poți lucra sau învăța în afara orelor: săli de lectură, spații de studiu, biblioteci deschise seara.

Unde este cantina, care este programul și cum se plătește. Mai multe persoane intervievate au menționat că au descoperit-o târziu, deși este o **opțiune mai accesibilă** decât mâncarea luată în grabă.

Cum funcționează transportul public pentru studenți în orașul tău: ce abonament îți trebuie, ce documente se cer, dacă există **decontare** și cum se face. Dacă ai venit dintr-o localitate fără metrou sau fără transport public complex, merită să **înțelegi rețeaua înainte de prima zi**.

Dacă ai nevoie de **viză de flotant** sau de alte **formalități administrative locale**.

Cum te **înscrii la biblioteca universității** și la bibliotecile mari din oraș, ce card îți trebuie și la ce **baze de date online** ai acces gratuit ca student.

Unde se află **cabinetul medical și cel stomatologic universitar**, ce servicii oferă și cum te programezi.

Ce **echipament** îți este necesar **la laboratoare sau la practică** și de unde se procură.

Ce **organizații studențești** există în facultatea și în universitatea ta, ce activități organizează și cum te poți implica. Multe informații practice despre parcursul academic **circulă mai rapid prin ele** decât pe canalele oficiale.

Ce **evenimente de carieră** organizează facultatea (întâlniri cu angajatori, cu absolvenți, târguri de joburi) și **ce profesii poți avea**, concret, după programul pe care îl urmezi. Această întrebare a apărut frecvent și rar are un răspuns evident în anul I.

Ce **oportunități de practică** există în afara variantelor uzuale din domeniul tău și **cine le gestionează** la nivelul facultății.

Ce reduceri și facilități ai ca student în orașul tău: muzee, teatre, evenimente culturale, baze sportive.

Cui adresezi aceste întrebări: tutorelui de an, secretariatului facultății, studenților reprezentanți, organizațiilor studențești din universitate sau colegilor din ani mai mari. Pentru maparea detaliată a tipurilor de probleme cu structurile potrivite, vezi capitolul **„Cui mă adresez pentru...?"**.

16.4 CE NU A FOST MENȚIONAT DE STUDENȚI, DAR MERITĂ ȘTIUT DIN START

Ai dreptul la **suport de curs gratuit**, pus la dispoziție **în primele două săptămâni** de la începerea fiecărui semestru. Este un **drept prevăzut la nivel național**.

Ai dreptul să cunoști **baremul** unei evaluări **în maximum 24 de ore** de la finalizarea acesteia și ai **dreptul de a contesta lucrările scrise**. Contestația este soluționată de o comisie din care nu fac parte cei care te-au evaluat inițial. **Probele orale, sportive sau artistice nu pot fi contestate.**

Există taxe care nu pot fi percepute în niciun caz: eliberarea adeverințelor, a carnetului și a legitimației de student, eliberarea actelor de studii sau trecerea de pe un loc cu taxă pe unul finanțat de la buget și invers. Dacă ți se cere plata pentru astfel de servicii, verifică regulamentul și adresează-te unui **student reprezentant**.

Repartizarea pe locuri bugetate și cu taxă se poate modifica **de la an la an**, în funcție de rezultatele academice. Nu ești blocat în situația din anul I, în niciunul dintre sensuri.

Anumite categorii de studenți beneficiază de **scutiri de taxe și de gratuitate la cazare** prevăzute la nivel național, dincolo de burse. Merită să verifici dacă te încadrezi, chiar dacă nu ai depus dosar pentru bursă socială.

Taberele studențești sunt un program național, cu **cazare și masă gratuite** pentru studenții eligibili, iar aplicarea se face după un **calendar anual**. Este una dintre facilitățile despre care mulți studenți află abia în anii mari.

La unele universități, **activitatea de voluntariat îți poate aduce credite** de studii, iar implicarea în organizații și proiecte poate fi consemnată în **suplimentul de diplomă**. Regulile diferă de la o instituție la alta, deci verifică regulamentul propriu.

Plagiatul, autoplagiatul, fraudarea evaluării și predarea unei lucrări realizate de altcineva sunt **abateri de la etica universitară**, cu sancțiuni care pot ajunge **până la exmatriculare**. Merită să înțelegi **regulile de citare** din primul semestru, nu la prima lucrare mai amplă.

Dacă ești afectat de **discriminare, hărțuire** sau alte abateri de la etica universitară, te poți adresa **comisiei de etică a universității**. Sesizările privind hărțuirea pe criteriu de sex sau hărțuirea morală pot fi analizate **inclusiv atunci când sunt anonime**.

Ca student, ai **dreptul să fii reprezentat** în structurile de conducere ale facultății și ale universității, iar **studenții reprezentanți sunt aleși de colegi**. Dacă observi ceva care nu funcționează, aceasta este **calea instituțională** prin care poți propune o schimbare.

17 GLOSAR DE TERMENI

Termenii sunt ordonați alfabetic.
Acolo unde un cuvânt are un înțeles aparte în mediul universitar, explicația se referă la acest înțeles.

ABANDON UNIVERSITAR
= renunțarea la studii înainte de finalizarea lor. De regulă nu are o singură cauză, ci este rezultatul unui proces – o acumulare de dificultăți academice, sociale, emoționale sau financiare neadresate la timp.

ADEVERINȚĂ
= document care atestă un fapt (de exemplu, calitatea de student). Se eliberează gratuit, la cerere.

ARACIS (AGENȚIA ROMÂNĂ DE ASIGURARE A CALITĂȚII ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR)
= agenția care evaluează extern calitatea programelor și a instituțiilor de învățământ superior, în vederea autorizării și acreditării.

BAREM
= criteriile de punctare ale unei evaluări. Ai dreptul să cunoști baremul în maximum 24 de ore de la finalizarea evaluării.

CARNET DE STUDENT
= document care atestă calitatea de student, un fel de „act de identitate” în situațiile în care trebuie să dovedești că ești student. Primul exemplar se eliberează gratuit.

CES (CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE)
= nevoi educaționale suplimentare, adaptate particularităților individuale și unei anumite dizabilități sau dificultăți de învățare.

CONSILIUL DE ADMINISTRAȚIE
= structura executivă care asigură conducerea operativă a universității, condusă de rector; include și un reprezentant al studenților.

ACREDITARE
= procesul prin care un program de studii sau o universitate este evaluată extern și primește dreptul oficial de a școlariza și de a emite diplome recunoscute.

AN UNIVERSITAR
= perioada de studiu care începe, de regulă, în prima zi lucrătoare a lunii octombrie și se încheie la 30 septembrie a anului următor. Este împărțit în două semestre.

AUTONOMIE UNIVERSITARĂ
= libertatea fiecărei universități de a-și organiza activitățile și de a lua decizii, cu respectarea legii și a standardelor de calitate. Nu poate restrânge drepturile stabilite la nivel național.

BURSĂ
= formă de sprijin financiar. Există burse pentru performanță, de studiu, sociale, pentru ajutor social ocazional, speciale și de performanță sportivă.

CARTA UNIVERSITARĂ
= documentul fundamental după care funcționează o universitate, în limitele legii.

CICLU DE STUDII
= nivel al învățământului superior: licență (ciclul I), masterat (ciclul II) și doctorat (ciclul III).

COMISIA DE ETICĂ UNIVERSITARĂ
= structură independentă care analizează sesizările privind abateri de la etică (plagiat, fraudarea evaluării, discriminare, hărțuire etc.) și poate aplica sancțiuni.

ACT DE STUDII
= înscris oficial, cu regim special (diplomă, certificat sau atestat), care confirmă finalizarea unor studii și titlul ori calificarea obținută. Se eliberează gratuit.

ANALIZA DE SIMILITUDINI
= verificarea originalității lucrării de finalizare a studiilor, cu ajutorul unui program recunoscut la nivel național, înainte de susținerea ei.

AUTORIZARE DE FUNCȚIONARE PROVIZORIE
= prima etapă în viața unui program de studii sau a unei universități, care acordă dreptul de a organiza admitere și de a desfășura procesul de învățământ, înainte de acreditare.

BURSĂ SOCIALĂ
= bursă menită să sprijine studenții din medii defavorizate (venituri reduse, orfani, familii monoparentale, centre de plasament, afecțiuni medicale severe), în vederea asigurării condițiilor minime de subzistență.

CCOC (CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ)
= structură prezentă în fiecare universitate, cu psihologi și consilieri, care oferă gratuit servicii de consiliere psihologică și academică, orientare în carieră și sprijin pentru adaptare.

CONSILIUL FACULTĂȚII
= organismul de decizie al facultății, format din maximum 75% cadre didactice și minimum 25% studenți.

CONTRACT DE STUDII
= documentul care stabilește condițiile în care urmezi programul. Odată semnat, ești considerat student. Citește-l înainte de a-l semna.

DECAN
= persoana care reprezintă și conduce o facultate.

DIRECTOR DE DEPARTAMENT
= cadrul didactic ales să conducă operativ un departament academic.

ERASMUS+
= cel mai cunoscut program de mobilități internaționale, care îți permite să studiezi sau să faci practică în altă țară, cu sprijin financiar și cu recunoașterea facilă a creditelor.

EXMATRICULARE
= încetarea calității de student, fie ca sancțiune pentru abateri de la etica și deontologia universitară, fie ca urmare a nerespectării altor obligații stabilite de universitate.

FEDERAȚIE NAȚIONALĂ STUDENȚEASCĂ
= asociere a organizațiilor studențești la nivel național.

CONSULTAȚII
= ore puse la dispoziție de cadrele didactice, în care poți cere explicații suplimentare. Mergi pregătit, cu întrebările notate.

CREDITE TRANSFERABILE (ECTS)
= unități care măsoară volumul de muncă necesar promovării unei discipline (participare la cursuri, seminare, studiu individual etc.). Un credit înseamnă 25–30 de ore de muncă, iar un an universitar înseamnă, de obicei, 60 de credite.

DEPARTAMENT ACADEMIC
= unitate academică dintr-o facultate, organizată pe unul sau mai multe domenii de specialitate.

DISCIPLINĂ
= materie de studiu. Disciplinele pot fi obligatorii, opționale (trebuie să alegi dintre ele) sau facultative (le poți alege dacă vrei).

EXAMEN DE DISERTAȚIE
= examenul de finalizare a studiilor de masterat, constând în prezentarea și susținerea lucrării de disertație.

FACULTATE
= unitatea academică ce organizează programe de licență, masterat sau doctorat. Este structura cu care vei interacționa cel mai des.

CONTESTAȚIE
= procedura prin care soliciți reevaluarea unei lucrări scrise. Este soluționată de o comisie din care nu fac parte cei care te-au evaluat inițial. Probele orale, sportive sau artistice nu pot fi contestate. Îți poți exercita dreptul de contestație față de orice decizie care te privește în calitate de student, în condițiile și termenele prevăzute de regulamentele proprii ale universității.

CURS
= activitate didactică în care profesorul prezintă tematica unei discipline pentru un grup mare de studenți.

DEPARTAMENT (STRUCTURĂ ADMINISTRATIVĂ LA NIVELUL UNIVERSITĂȚII)
= structură organizatorică ce se ocupă de îndeplinirea unor sarcini administrative ale instituției (ex. Departamentul social, Departamentul cămine-cantine etc.)

ECHIVALAREA STUDIILOR
= recunoașterea creditelor obținute la o altă universitate sau în cadrul unei mobilități, astfel încât să fie luate în calcul în programul tău.

EXAMEN DE LICENȚĂ / DIPLOMĂ
= examenul de finalizare a studiilor de licență, cu două probe: cunoștințe fundamentale și de specialitate, respectiv susținerea lucrării de finalizare.

FIȘA DISCIPLINEI
= documentul care stabilește obiectivele, conținutul, metodele de evaluare, bibliografia și cerințele minime de promovare ale unei discipline. Funcționează ca o „hartă" a semestrului.

GRUPURI / MEDII DEFAVORIZATE
= categorii de studenți definite de Legea asistenței sociale nr. 292/2011, care beneficiază de sprijin (scutiri de taxe, gratuitate la cazare, burse etc.).

LABORATOR
= activitate didactică practică, frecventă la disciplinele tehnice și experimentale, adesea cu prezență obligatorie.

LOC BUGETAT / LOC CU TAXĂ
= loc finanțat de la bugetul de stat (fără taxă de școlarizare), respectiv loc pentru care plătești taxă. Repartizarea se poate modifica de la an la an, în funcție de rezultate.

MOBILITATE ACADEMICĂ
= desfășurarea unei părți din studii la un alt program sau la o altă universitate (în țară sau în străinătate), cu recunoașterea creditelor obținute.

PLAGIAT
= preluarea muncii sau a ideilor altcuiva fără a indica sursa. Este o abatere de la etica universitară, cu consecințe serioase.

PROMOVAREA ANULUI UNIVERSITAR
= îndeplinirea condițiilor minime pentru a te înscrie în anul următor (de regulă, acumularea a cel puțin jumătate din creditele anului, plus criteriile proprii ale universității).

FINALIZAREA STUDIILOR
= examenul care marchează încheierea unui ciclu de studii (licență/diplomă sau disertație).

INTEGRALIST
= student care, la finalul anului universitar sau la finalul unei sesiuni de examinare, a promovat toate examenele din planul de învățământ.

LEARNING AGREEMENT
= acordul, specific Erasmus+, în care stabilești ce discipline urmezi în mobilitate și cum vor fi recunoscute la întoarcere.

MĂRIRE DE NOTĂ
= re-susținerea unui examen deja promovat pentru a obține o notă mai mare. Regulile (inclusiv dacă este gratuită sau cu taxă) diferă de la o universitate la alta.

ORGANIZAȚIE STUDENȚEASCĂ
= structură gestionată în totalitate de studenți (de reprezentare sau profesională), prin care poți face voluntariat și îți dezvolți abilități practice.

PRACTICA DE SPECIALITATE
= stagiu, de regulă obligatoriu, în care aplici într-un context real de muncă ce înveți și te pregătești pentru carieră. Ești îndrumat de un tutore de practică.

PROIECT
= temă complexă, individuală sau în echipă, care poate conta semnificativ în nota finală.

FORMĂ DE ÎNVĂȚĂMÂNT
= modul de organizare a activităților didactice ale unui program de studii. Există trei forme: cu frecvență (activități zilnice, cu întâlnire directă între studenți și cadre didactice, în spațiul universitar), cu frecvență redusă (activități concentrate, periodice, combinate cu pregătire la distanță) și la distanță (predominant online, cu tutorat). Nu toate programele se pot organiza la toate formele - de exemplu, doctoratul nu are formă la distanță, iar unele burse, reduceri de transport sau tabere studențești sunt condiționate de forma cu frecvență.

ÎNMATRICULARE
= procesul prin care, după admitere și confirmarea locului, devii oficial student (de regulă, prin decizia rectorului, începând cu noul an universitar, în urma semnării contractului de studii).

LEGITIMAȚIE DE STUDENT
= document care atestă calitatea de student, folosit, de exemplu, pentru reducerea la transport. Se eliberează gratuit.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
= instituția care reglementează și monitorizează sistemul de învățământ superior și emite ordine privind admiterea, bursele, taberele și alte aspecte.

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
= documentul care stabilește disciplinele pe ani de studii, creditele, tipurile de activități și modul de evaluare. Răspunde la întrebarea „ce voi învăța, când și cât?".

PROMOVAREA UNEI DISCIPLINE
= îndeplinirea cerințelor minime din fișa disciplinei, atingând nota minimă (de regulă 5) de la care se acordă creditele.

REGIA
= denumirea uzuală a taxei de cazare în cămin, stabilită de fiecare universitate.

RMUR (REGISTRUL MATRICOL UNIC)
= baza de date națională electronică în care sunt înregistrați toți studenții din universitățile din România. Acesta va fi integrat în RUNIDAS (Registrul Unic Național Integrat al Diplomelor și Actelor de Studii)

SECRETARIAT
= structura administrativă unde soliciți informații și documente: adeverințe, înscrieri, taxe, contracte, burse, cazare, transferuri, contestații.

SESIUNE DE EXAMINARE
= perioada, stabilită de fiecare universitate, în care se susțin examenele – de regulă la finalul fiecărui semestru.

SUBVENȚIA DE CAZARE
= sprijin financiar pentru studenții care nu obțin un loc în cămin și aleg altă formă de cazare (chirie).

TABERE STUDENȚEȘTI
= program național, derulat în vacanțe, care oferă cazare și masă gratuite studenților eligibili (de regulă integraliști, la învățământ cu frecvență, la stat).

RECTOR
= persoana care realizează conducerea executivă a universității și care este reprezentantul legal al acesteia.

REGULAMENTUL PRIVIND ACTIVITATEA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR
= documentul universității care reglementează detaliat parcursul tău academic (prezență, recuperări, restanțe, repartizarea buget–taxă etc.).

ROMÂNI DE PRETUTINDENI
= categorie de studenți (etnici români din afara granițelor și descendenții lor) cu reguli de școlarizare specifice, inclusiv locuri fără taxă și bursă.

SEMINAR
= activitate didactică în grupe mai mici, în care se discută, se aplică și se aprofundează informațiile de la curs.

SAS (SOCIETATEA ANTREPRENORIALĂ STUDENȚEASCĂ)
= structură a universității, care sprijină, dezvoltă și încurajează spiritul antreprenorial al studenților, printr-un cadru de mentorat, evenimente, competiții și acces la incubatoare de afaceri.

SUPLIMENTUL DE DIPLOMĂ
= document universitar care detaliază parcursul tău academic și însoțește diploma (cu model comun la nivel european).

TAXĂ DE ȘCOLARIZARE
= taxa plătită de studenții admiși pe locuri cu taxă; poate fi achitată în rate. Există și alte taxe (de admitere, de înmatriculare, de cazare).

REEXAMINARE (RESTANȚĂ)
= re-susținerea unui examen nepromovat, în sesiuni dedicate (numite în limbaj curent „sesiuni de restanțe”).

REPREZENTANT AL STUDENȚILOR (STUDENT REPREZENTANT)
= student ales de colegi pentru a-i reprezenta în structurile universității/facultății. Este persoana la care poți apela când simți că drepturile îți sunt încălcate sau când vrei să propui schimbări.

SĂPTĂMÂNA BOBOCULUI
= activitățile de orientare organizate la început pentru studenții din anul I (prezentări, tururi de campus, întâlniri cu tutori și organizații studențești etc.).

SENATUL UNIVERSITAR
= cel mai înalt for de decizie al universității, format din maximum 75% cadre didactice și minimum 25% reprezentanți ai studenților.

STRUCTURA ANULUI UNIVERSITAR
= calendarul propriu al fiecărei universități: perioadele de cursuri, sesiunile de examene și de restanțe, vacanțele. Se publică pe site cu cel puțin 3 luni înainte.

SUPORT DE CURS
= materiale care rezumă conținutul predat (notițe, prezentări). Ai dreptul la suport de curs gratuit, pus la dispoziție în primele două săptămâni de la începerea fiecărui semestru.

TUTORE / ÎNDRUMĂTOR DE AN
= cadru didactic care te ajută să te adaptezi și să gestionezi problemele care îți pot afecta parcursul academic.

18 ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Acest ghid a fost gândit ca un punct de pornire - o privire de ansamblu asupra a tot ceea ce înseamnă să fii student în România. În realitate, fiecare universitate, fiecare facultate și fiecare oraș universitar îți va oferi propria sa lume, cu reguli specifice, comunități unice și oportunități neașteptate.

Folosește ghidul ori de câte ori ai o întrebare și completează-l cu informațiile specifice ale instituției tale, pe care le găsești pe site-ul universității. Multe dintre situațiile pe care le vei întâlni nu sunt acoperite explicit aici – pentru ele, primul reflex ar trebui să fie consultarea regulamentelor interne ale universității și apelul la tutorele de an, la secretariatul facultății sau la studenții reprezentanți.

Primul an de facultate este o perioadă de acomodare, explorare și construire a unor obiceiuri noi. Nu trebuie să știi totul din prima săptămână și nu trebuie să rezolvi singur toate dificultățile. Important este să știi unde găsești informațiile, cui te poți adresa și cum poți cere sprijin la timp. Greșește, învață, încearcă lucruri noi, întreabă, candidează, aplică, citește mai mult decât ți se cere.

MULT SUCCES PE ACEST DRUM ȘI BINE AI VENIT ÎN COMUNITATEA UNIVERSITARĂ DIN ROMÂNIA!

SURSE NORMATIVE

- **Legea învățământului superior nr. 199/2023**, cu modificările și completările ulterioare
- Hotărârea Guvernului nr. 305/2024 pentru aprobarea **Codului-cadru de etică și deontologie universitară**
- Hotărârea Guvernului nr. 1653/2024 privind **finanțarea burselor și a stagiilor pentru românii de pretutindeni și cetățenii străini**
- Hotărârea Guvernului nr. 387/2025 pentru aprobarea metodologiei privind **organizarea și funcționarea Programului național de reducere a abandonului universitar**
- Ordinul ministrului educației nr. 6463/2023 privind aprobarea **Criteriilor generale de acordare a burselor** și a altor forme de sprijin financiar de la bugetul de stat pentru studenții și cursanții din învățământul superior de stat, învățământ cu frecvență, cu modificările ulterioare
- Ordinul ministrului educației nr. 6768/2023 pentru aprobarea Metodologiei de **acordare a creditelor transferabile** în învățarea pe tot parcursul vieții, cu modificările ulterioare
- Ordinul ministrului educației nr. 4042/2024 pentru aprobarea Metodologiei privind **organizarea și funcționarea centrelor de consiliere și orientare în carieră** din instituțiile de învățământ superior
- Ordinul ministrului educației nr. 4262/2024 pentru aprobarea Metodologiei privind **mobilitatea academică a studenților**
- Ordinul ministrului educației nr. 4294/2024 privind aprobarea **Codului drepturilor și obligațiilor studentului**
- Ordinul ministrului educației nr. 4481/2024 pentru aprobarea **Normelor privind accesibilizarea** învățământului superior **pentru persoanele cu dizabilități**
- Ordinul ministrului educației nr. 7844/2024 privind aprobarea Metodologiei de **acordare a subvențiilor pentru cămine-cantine destinate studenților**, precum și a **subvenției pentru cazare** acordate studenților care aleg altă formă de cazare decât căminele instituțiilor de învățământ superior de stat
- Ordinul ministrului muncii, familiei, tineretului și solidarității sociale nr. 653/2026 pentru aprobarea Metodologiei privind **organizarea taberelor studențești**

SURSE LITERATURĂ DE SPECIALITATE

ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ

- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58.
- Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning. Psychological Science, 17(3), 249–255.

AUTOREGLAREA ÎNVĂȚĂRII ȘI GESTIONAREA TIMPULUI

- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 138(2), 353–387.

PLANURI „DACĂ–ATUNCI" / INTENȚII DE IMPLEMENTARE

- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119.
- Oettingen, G. (2014). Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation. Penguin.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents. Educational Psychology, 31(1), 17–26.

PAUZE STRUCTURATE VS. AUTOREGLARE

- Biwer, F., et al. (2023). Understanding effort regulation: Comparing 'Pomodoro' breaks and self-regulated breaks. British Journal of Educational Psychology, 93(2).

PROCRASTINARE (FACTOR DE RISC; INTERVENȚII)

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. Educational Research Review, 25, 73–85.

AUTOEFICACITATE (RESURSĂ INTERNĂ, PERSISTENȚĂ)

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

CONTINUARE

SURSE LITERATURĂ DE SPECIALITATE

TRANZIȚIE, INTEGRARE ȘI ABANDON

- Tinto, V. (1993). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Kift, S. (2015). A decade of transition pedagogy. International Journal of the First Year in Higher Education, 6(1), 51–86.

APARTENENȚĂ – STARE DE BINE ȘI RETENȚIE

- Thomas, L. (2012). Building student engagement and belonging in higher education at a time of change (What Works? Student Retention & Success). HEFCE / Paul Hamlyn Foundation.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529.

SOMN ȘI PERFORMANȚĂ ACADEMICĂ

- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance. npj Science of Learning, 4, 16.

ACTIVITATE FIZICĂ ȘI STARE DE BINE

- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

BURNOUT ACADEMIC

- Dumitrache, S. D., et al. (2021). Burnout, engagement and mental health among university students. Sustainability, 13(21), 11945.

SĂNĂTATE MINTALĂ

- National Institute of Mental Health (NIMH). Caring for your mental health.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Warning signs / when to seek help.

CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE A ADAPTĂRII

- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. Cogent Education, 4(1), 1307622.

CONTINUARE

SURSE LITERATURĂ DE SPECIALITATE

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. Journal of Counseling Psychology, 31(2), 179–189.
- Biggs, J., Kember, D., & Leung, D. Y. (2001). The revised two-factor Study Process Questionnaire: R-SPQ-2F. British Journal of Educational Psychology, 71(1), 133–149.
- Cazan, A. M. (2014). The Romanian version of the Satisfaction with Life Scale. Romanian Journal of Experimental Applied Psychology, 5(1), 42–47.
- Cazan, A.-M., Stan, M. M., Clinciu, A. I., Truța, C., & Maican, C. I. (2023). Validation study for the Academic Maladjustment Questionnaire on a Romanian sample. Frontiers in Psychology, 14, 1275939.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75.
- Grama, B., & Iliescu, D. (2020). Adaptarea în limba română a Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). (cf. Raport UVT, 2025).
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1980). Predicting freshman persistence and voluntary dropout decisions from a theoretical model. The Journal of Higher Education, 51(1), 60–75.
- Pintrich, P. R. (1991). A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning.
- Schneider, M., & Preckel, F. (2017). Variables associated with achievement in higher education: A systematic review of meta-analyses. Psychological Bulletin, 143(6), 565–600.
- Tinto, V. (1993). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.). University of Chicago Press. [model Tinto & Cullen, 1973]
- Universitatea de Vest din Timișoara (2025). Raport privind integrarea academică și socială a studenților din anul I al studiilor universitare de licență, anul universitar 2024–2025.
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the academic procrastination scale. Psychological Reports, 118(1), 171–179.

Contact
echitate@uefiscdi.ro

Află mai multe
www.peo-echitate.uefiscdi.ro

Acest material este disponibil sub licența Creative Commons Atribuire-Necomercial-Fără Derivate 4.0 Internațional (CC BY-NC-ND 4.0).
Poate fi utilizat și distribuit liber, fără modificări și fără scop comercial, cu condiția menționării sursei. Detaliile complete privind exercitarea drepturilor licențiate pot fi consultate la: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.ro

Material elaborat în cadrul proiectului **„Intervenții pentru învățământul terțiar – măsuri sistemice pentru prevenirea și reducerea abandonului universitar" (cod SMIS 322473)** implementat de Unitatea Executivă pentru Finanțarea Învățământului Superior, a Cercetării, Dezvoltării și Inovării (UEFISCDI) în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării.

Data publicării: octombrie 2026