

MIEJSCE PRAKTYKI - Kraj - Miasto - Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu) CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI - Data początkowa/data końcowa	Miejsce praktyki: Republika Czeska Dubi u Teplic Teplice Lazne Dubi Czas trwania mobilności: 29.06.2026 – 28.08.2026r.
JĘZYK PRAKTYKI w jaki sposób przebiegała komunikacja z pacjentami	Język angielski i arabski
CO ZAPEWNIŁA PLACÓWKA PRZYJMUJĄCA - fartuchy - zakwaterowanie - posiłki - zniżki (na co?) - inne (proszę wymienić)	Zakwaterowanie, posiłki, zniżki w kawiarni hotelowej Basen odkryty, mini pole golfowe, siłownia, bilard
DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI - dodatkowe ubezpieczenie (jakie?) - badania lekarskie (jakie?) - zaświadczenie o niekaralności - certyfikat językowy - inne (proszę wymienić)	brak
ZAKWATEROWANIE - pokój w akademiku - pokój w dzielonym mieszkaniu/domu (dzielone z kim?) - pokój pracowniczy przy szpitalu - inne (proszę wymień?)	Hotelowy pokój dwuosobowy w miejscu odbywania praktyk
SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZAKNIA - strona internetowa (podaj adres) - pomoc ze strony placówki przyjmującej (jaka?) - organizacja studencka/polonijna - inny (proszę opisać) - jeżeli napotkałeś/eś jakieś kłopoty to jakie?	Zakwaterowanie zapewnione przez placówkę przyjmującą
DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA - Komunikacja miejska (jaka?) - Rower - Pieszo	Miejsce zamieszkania znajdowało się w tym samym miejscu co miejsce odbywania praktyk
WYŻYWIENIE - posiłki domowe - stołówka - jedzenie na mieście - jakie potrawy regionalne jadłeś/eś? - co ci smakowało? - co ci nie smakowało?	Posiłki 3 razy dziennie w formie bufetu (szwedzki stół) oraz gotowych dań wybieranych z menu. Dania z menu były głównie regionalne, jednak nie wszystkie odpowiadały mi smakowo.

OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK	Praktyki odbywałam w ośrodku rehabilitacyjnym w Dubí w Czechach. Pracowałam od poniedziałku do piątku, zazwyczaj w godzinach 8:00–14:00. Każdego dnia uczestniczyłam w pracy ośrodka i miałam bezpośredni kontakt z pacjentami, głównie neurologicznymi. Największą część praktyk stanowiła indywidualna praca z pacjentem w formie ćwiczeń 1:1. Ćwiczenia były dostosowywane do stanu zdrowia, sprawności oraz aktualnych możliwości pacjenta. Obejmowały m.in. ćwiczenia poprawiające zakres ruchu, siłę mięśniową, równowagę, koordynację oraz ogólną sprawność ruchową. W czasie praktyk wykonywałam także samodzielnie masaże. Miałam również możliwość uczestniczenia w zabiegach z zakresu wodolecznictwa oraz przy stosowaniu okładów borowinowych, co pozwoliło mi poznać szerszy zakres metod wykorzystywanych w rehabilitacji. Podczas praktyk obserwowałam organizację pracy ośrodka, sposób prowadzenia terapii oraz komunikację personelu z pacjentami. Szczególnie cenne było dla mnie zdobycie większej samodzielności w pracy, rozwijanie umiejętności kontaktu z pacjentem oraz możliwość pracy z osobami o zróżnicowanych problemach neurologicznych.
FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU Opis, linki, motywacja, ceny, możliwości	W czasie wolnym starałam się jak najlepiej poznać okolicę oraz kulturę Czech. Dużo spacerowałam po Dubí i pobliskich miejscowościach, zwiedzałam lokalne atrakcje oraz korzystałam z komunikacji publicznej, dzięki czemu mogłam samodzielnie poznawać region. Odwiedziłam m.in. Teplice, Ústí nad Labem i Krupkę, a także wybrałam się na dalsze wycieczki do Pragi i Drezna. W ciepłe dni czas wolny spędzałam nad jeziorami tj. Barbora, Milada lub Most. Chodziłam na zakupy, odwiedzałam sklepy i lokale w okolicy, co było również okazją do poznania codziennego życia mieszkańców i osłuchania się z językiem czeskim. W weekendy starałam się planować dłuższe wyjazdy i zwiedzanie, natomiast po praktykach wybierałam głównie spacer, krótsze wycieczki po okolicy i odpoczynek.
Jakie Twoim zdaniem odniosłaś/eś KORZYŚCI Z PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ	Praktyka zagraniczna pozwoliła mi połączyć zdobywanie doświadczenia zawodowego z rozwojem osobistym i poznawaniem nowego środowiska. Dzięki codziennej pracy z pacjentami, głównie neurologicznymi, mogłam rozwijać umiejętność indywidualnego podejścia do pacjenta,

samodzielnego prowadzenia ćwiczeń oraz wykonywania masaży.

Dużą korzyścią było także funkcjonowanie na co dzień w innym kraju. Kontakt z personelem i pacjentami pozwolił mi rozwinąć umiejętności komunikacyjne, większą swobodę w posługiwaniu się językiem obcym oraz pewność siebie w nowych sytuacjach. Pobyt za granicą nauczył mnie większej samodzielności, elastyczności i radzenia sobie w nieznanym środowisku. Dodatkowo możliwość poznania Czech, lokalnej kultury i odwiedzenia innych miejsc sprawiła, że wyjazd był dla mnie wartościowym doświadczeniem nie tylko zawodowym, ale również osobistym.

Opisz wpływ Mobilności jako takiej na ciebie, placówkę macierzystą UML i placówkę partnerską/przyjmującą.

Mobilność miała na mnie duży wpływ zarówno pod względem zawodowym, jak i osobistym. Pozwoliła mi zdobyć doświadczenie w pracy w zagranicznym ośrodku rehabilitacyjnym, poznać inne podejście do organizacji terapii i pracy z pacjentem oraz rozwinąć większą samodzielność i umiejętność komunikowania się w międzynarodowym środowisku. Dla uczelni macierzystej udział studentów w takich mobilnościach jest okazją do rozwijania współpracy z zagranicznymi placówkami oraz wymiany doświadczeń. Placówka przyjmująca zyskuje natomiast możliwość współpracy ze studentami z innych krajów i poznania ich sposobu kształcenia oraz podejścia do fizjoterapii.

Czy program Erasmus + Mobilność Praktyka zwiększa zdolność współpracy międzynarodowej UML?

Tak. Program Erasmus+ zdecydowanie zwiększa możliwość współpracy międzynarodowej UML, ponieważ umożliwia nawiązywanie i rozwijanie kontaktów z zagranicznymi placówkami. Takie wyjazdy sprzyjają wymianie doświadczeń, poznawaniu różnych systemów pracy i kształcenia oraz mogą być podstawą do dalszej współpracy pomiędzy uczelnią a ośrodkami zagranicznymi.

Podaj przykład działań podjętych przez ciebie w celu podzielenia się zdobytym doświadczeniem z mobilności z innymi osobami.

Po powrocie dzieliłam się swoimi doświadczeniami z wyjazdu z innymi studentami i znajomymi, opowiadając o przebiegu praktyk, pracy w zagranicznym ośrodku rehabilitacyjnym, organizacji wyjazdu oraz codziennym życiu w Czechach. Przekazywałam także praktyczne informacje dotyczące udziału w programie Erasmus+, aby zachęcić inne osoby do skorzystania z podobnej możliwości.

