

Юлия Глухова, ИЕН, бакалавриат, 3 курс

Программа обмена с Университетом г. Хельсинки (Финляндия)

Весенний семестр 2018 г.

Весенний семестр 2018 года я провела в Университете города Хельсинки и хочу поделиться своим опытом об этом путешествии. Университет Хельсинки единственный (на английском) и при этом очень хороший вариант среди программ академического обмена для студентов естественнонаучных специальностей. Там проводятся научные исследования мирового уровня и лекции часто ведутся специалистами в своей области, которые рады рассказать о том, что нового делается в их лаборатории. Университет предоставляет отличную поддержку студентам по обмену в каждом факультете и это будет замечательным опытом академической мобильности для любого биолога, эколога, химика и кого угодно еще. Для меня целью было получить знания и опыт для будущей карьеры, а также сделать более весомым свое CV (резюме) для поступления на магистратуру, и я могу сказать, что все получилось самым замечательным образом.

Хочу рассказать подробнее про разные аспекты поездки, которые произвели на меня впечатление. Я люблю северный климат и северную природу, поэтому была вдвойне рада учиться в Хельсинки, хотя не всем такая погода покажется приятной. Холод, ветер и отсутствие солнечного света особенно тяжело переносятся студентами из более теплых стран. На welcome fair их предупреждают о необходимости с осторожностью ходить по льду и принимать витамин D. Но ведь нам не привыкать, правда? Мне же было непривычно из-за высокой влажности, которая понижает ощущаемую температуру сразу на 10 градусов, и я устала слышать комментарии о том, что я не должна мерзнуть, раз я из России.

Первое, с чем приходится столкнуться после приезда, это с необходимостью сходить в магазин. И вначале это отнимает много времени и сил, из-за постоянного конвертирования цен в голове, незнания, где что находится. Но со временем становится легче. Приятно осознавать, что с опытом появляются любимые места, в которых дешевле покупать продукты (Lidl), любимые маршруты и новые привычки. Бытовые проблемы в Финляндии решаются без особых проблем, хотя приходится привыкнуть, что все регулируется и для всего есть свои правила. Впечатляет система социальной поддержки, общественного транспорта. Медицинские услуги для студентов бесплатны при единоразовом взносе за студенческое сообщество. Для студентов в Финляндии множество льгот и как только ты начинаешь ими пользоваться, жить становится приятнее.

Лекции произвели на меня большое впечатление. Магистерские курсы по нейронаукам были в основном обобщающие, состоящие из лекций разных лекторов. Учёные представлял тему в которой они более компетентны в свете общей темы, например, нейробиологии развития. Все курсы были направлены на понимание принципов явлений, но не требовали зазубривания. Важными элементами обучения является эссе и лабораторные отчёты, а также публичные выступления. Один из курсов завершался проектами с выступлениями по 20 минут и секцией

вопросов и ответов. Ответы на экзамене также были в форме мини-эссе. Вообще, большинство курсов на английском языке делается для магистров, поэтому и темы, которые там обсуждаются, гораздо более узкие. Это позволяет получить замечательный опыт познакомиться с тем, чем занимается наука в данный момент, и, возможно, поможет определиться со своими планами на будущее.

Я решила не ограничиваться лекциями и курсами и стажироваться в лаборатории. Мне невероятно повезло попасть в лабораторию, которая занимается проблемами синаптической пластичности – тема невероятно интересная. Я занималась, в основном, электрофизиологией и освоила классический и очень интересный метод patch-clamp. Работа в лаборатории позволила значительно улучшить мое CV, и я невероятно благодарна лидеру группы Сари, что она согласилась обучить меня за такой короткий срок.

Как на курсах, так и в лаборатории, была очень приятная атмосфера. Во время публичных выступлений я обычно испытываю сильное волнение, однако студенты оказывали большую поддержку, задавали вопросы. Мне повезло достаточно много общаться с финнами на занятиях и в лаборатории, а также с теми, кто живёт и работает в Финляндии уже длительное время. Это был полезный опыт и, несмотря на стереотипы насчет того, что с финнами чрезвычайно сложно выстроить доверительные и близкие отношения, единственные друзья, с которыми я до сих пор поддерживаю контакт, это финны.

Я не слишком много времени уделяла прогулкам и социализации за пределами кампуса, однако могу сказать, что в Хельсинки очень хорошо развита музыкальная тусовка, множество живых выступлений и фестивалей, огромное количество парков, которые очень популярны у местного населения и в которых всегда что-то происходит. Мы с друзьями ходили наблюдать птиц в заповедник Ламмасаари в черте города, а также съездили в Лапландию. Без поддержки студенческого общества это вышло дешевле, хоть и скучнее. Тем не менее, нам удалось увидеть северное сияние, северных оленей и несколько спасённых животных в местном частном заповеднике в одном из самых северных городов Финляндии Ивало. К сожалению, мне так и не удалось попутешествовать за пределами Финляндии, но есть множество планов для предстоящих поездок с новыми друзьями.

Это было, без сомнений, одно из самых захватывающих и продуктивных путешествий в моей жизни. Я получила множество знаний по теме, которой я хочу заниматься на магистратуре, и теперь имею более полное представление о учебе, работе и своих собственных возможностях. Я получила несколько хороших рекомендаций от заведующей лабораторией и от лекторов, которые помогли мне попасть на летнюю школу и, надеюсь, помогут при поступлении. И, наконец, я нашла очень хороших и интересных людей, с которыми, я надеюсь, получится встретиться ещё раз.

Хочу поблагодарить УМС за организацию этой программы, вы даете студентам действительно life-changing возможность :)