

The background features several overlapping, semi-transparent geometric shapes in various shades of red and orange. These shapes are primarily triangular and trapezoidal, creating a dynamic, layered effect. The colors range from a bright, vibrant red to a softer, more muted orange. The shapes are scattered across the upper and right portions of the frame, leaving the lower-left area clear for text.

# SKIPTINÁM

Alþjóðaskrifstofa Háskólans í Reykjavík



# EFNISYFIRLIT

ALÞJÓÐASKRIFSTOFA HR	4
SKIPTINÁMIÐ – HVAÐ ÞARFTU AÐ GERA?	5
FYRIR BROTTFÖR	6-7
ÞEGAR ÚT ER KOMIÐ	8
ÞEGAR HEIM ER KOMIÐ	9
HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR	10
HAFÐU SAMBAND	12

Langt fram á 20. öld voru langflestir Íslendingar með háskólapróf menntaðir erlendis. Þannig urðu þeir heimsborgarar á sama tíma og þeir urðu háskólaborgarar. Nú fara sífellt fleiri nemendur í háskólanám hér á landi og því er nauðsynlegt fyrir jafn lítið land og Ísland að tryggja að háskólamenntað fólk sé fær um að eiga í erlendum samskiptum og samstarfi. Slíkt tryggir að Ísland verði áfram virkur þátttakandi í samfélagi þjóðanna. Til þessa að ná hámarksárangri í alþjóðasamskiptum er nauðsynlegt að búa yfir góðri tungumálakunnáttu og menningarlausni, nokkuð sem skiptinám á vegum HR veitir nemendum tækifæri til að öðlast.

## ALÞJÓÐA- SKRIFSTOFA HR

Alþjóðaskrifstofa Háskólans í Reykjavík hvetur alla nemendur skólans til að afla sér alþjóðlegrar reynslu á meðan á námi stendur. Hún getur verið margvísleg, allt frá því að taka námskeið á ensku, tungumálanámskeið eða vera HR félagi upp í að fara í skiptinám til samstarfsskóla HR erlendis. HR er alþjóðlegur skóli og því er mikilvægt að hver einasti nemandi hafi frumkvæði að því að tryggja að námsferill hans beri þess merki að hann er í alþjóðlegum skóla.

Alþjóðaskrifstofa skólans hefur gert samning við fjölmarga háskóla víðsvegar um heiminn. Nemendur HR eru sendiherrar okkar og er það metnaður skólans að skiptinemadvölin verði skólanum og nemendum til virðisauka. Sýnt er að þeir sem fara í skiptinám fá aukinn áhuga á alþjóðamálum og víkka sjóndeildarhring sinn þannig að áhugi á tungumálum og menningu annarra landa eykst til muna.

Skiptinámið er tækifæri til að vaxa og þroskast á undrahraða því aðlögun að nýju landi og tungumáli felur í sér hraðar breytingar. Sérhver menning sem við kynnumst hefur áhrif á okkur og breytir okkur oft meira en við gerum okkur grein fyrir. Margir tala um að sjálfþekking þeirra hafi vaxið og enn aðrir nefna hversu erfitt var að koma gerbreyttur heim. Þá sýna rannsóknir á fyrrverandi skiptinimum að þeir hafa almennt jákvæðara viðhorf til útlendinga og eru víðsýnni en gengur og gerist. Loks er alþekkt að þeir sem dvelja erlendis læra betur að meta íslenska menningu og þjóð og vilja kynnast henni betur þegar heim er komið auk þess sem þeir koma heim með ný viðhorf og hugsun í farteskinu. Því skyldi engan undra að starfsmannastjórum á Íslandi ber saman um að þeir sem búið hafa erlendis hafa samkeppnisforskot á aðra.

### TIL HAMINGJU!

Alþjóðaskrifstofa Háskólans í Reykjavík óskar þér til hamingju með að hafa komist í skiptinám á vegum skólans. Við erum þess fullviss að skiptinámið mun hafa áhrif á starfsferil þinn og nám. Skiptinámið verður ekki eintómur dans á rósum en vel þess virði að leggja það á sig. Þú þarft að standa í alls kyns pappírsvinnu en við fullvissum þig um að það er þess virði. Við hvetjum þig til að láta það ekki hindra þig í að njóta skiptinemadvalarinnar. Þú hefur á milli handanna leiðbeiningarbækling sem þú þarft að geyma vel og passa uppá þar til þú kemur heim. Þú getur leitað upplýsinga í honum í hvert skipti sem þú er ekki viss um hvað þú átt að gera. Innihald bæklingins á að tryggja að ekkert fari úrskaiðis og að þú fái nám þitt örugglega metið til eininga í HR þegar heim er komið. Lestu bæklinginn vel og ef þú týnir honum þá skaltu ná þér í nýjan á skiptinemasvæðinu þínu á innranetinu.

Starfsfólk alþjóðaskrifstofu HR

## SKIPTINÁM VIÐ HÁSKÓLANN Í LINZ

Johannes Kepler Universitat í Linz hefur stađist allar þær væntingar sem við gerđum til skólans og vel það. Skólinn er frábær og krefjandi, skólinn býður upp á mjög gott námsframbođ og fögin eru kennd af miklu fagfólki. Viđ höfum einnig stórbætt tungumálakunnáttu okkar herna, bæđi ensku og þýsku.

Flestir nemendur búa á heimavist í nágrenni skólans sem er mjög þægilegt. Skiptinemarnir búa flestir á sömu heimavistinni og er mikiđ samneyti milli allra þar sem félagslífiđ er mjög öflugt. Stađsetning Austurríkis í Miđ-Evrópu er frábær og sumariđ kemur mjög snemma, hægt er að nota helgar og frídaga þegar færi gefast til að skreppa til annarra borga í nágrenni Austurríkis með lest fyrir lítinn pening, og jafnvel skreppa á skıđasvæđin.

Viđ mælum hiklaust með JKU háskólanum í Linz.

Ólafur Már Ólafsson  
Þóra Sif Friđriksdóttir

Áđur en þú heldur út sem skiptinemi á vegum Háskólans í Reykjavík þarftu að huga að ýmsum þáttum og standa skil á nauđsynlegum gögnum.

# SKIPTINÁMIĐ – HVAD ÞARFTU AĐ GERA?

## FYRIR BROTTFÖR

- Samþykkja eđa hafna tilnefningu þinni í tölvupósti frá alþjóđaskrifstofu HR, international@ru.is.
- Aflla þér upplýsinga um hvernig umsóknarferli fyrir skiptinema er háttađ hjá háskólanum sem þú ætlar í. Þú þarft að vita hvađa gögn gestaháskólinn vill fá frá þér og hvernig stađiđ er að innritun þar. Skólarnir veita þessar upplýsingar á heimasıđum sínum svo þú þarft ekki að skrifa persónulegan póst.
- Gera námssamning, prenta hann út, undirrita og skila í þremum eintökum til deildarfulltrúa/skrifstofustjóra. Þú berđ ábyrgđ á að fá samþykki deildar og undirskrift alþjóđaskrifstofu. Athugađu að námssamningurinn er trygging fyrir því að þú fáir skiptinámiđ metiđ til eininga í HR.
- Skrá þig í skiptinámi í HR og greiđa skólajöld.
- Skrá þig í gestaskóla. Þú berđ ábyrgđ á að sækja um skiptinámi í gestaskólanum á réttum tíma og skrá þig í námskeiđin sem um getur í námssamningi. Viđ skráningu skilar þú inn námssamningi.
- Senda póst á alþjóđaskrifstofu HR þegar þú hefur fengiđ svar frá gestaskólanum hvort umsókn þín um skiptinámi hafi veriđ samþykkt.

## ÞEGAR ÞÚ ERT KOMIN(N) ÚT

- Fylgja leiđbeiningum alþjóđafulltrúa gestaháskóla um skráningu í þau námskeiđ sem þú ætlar að taka, ef ekki er búiđ að ganga frá því áđur en þú kemur. Það kemur fyrir að ekki tekst að skrá sig í námskeiđ sem hafa veriđ samþykkt í námssamningi. Þá er lykilatriđi að láta alþjóđaskrifstofu HR vita og vinna strax að nýjum námssamningi í samstarfi við deildarfulltrúa.
- Skrá þig í námskeiđ næstu annar í HR eins og aðrir nemendur ef þú ert ekki að útskrifast.
- Kynna þér hvađa skrifstofa /deild á að sjá um að senda þér einkunnir að námi loknu þar sem það er á þína ábyrgđ að einkunnir úr skiptináminu berist til HR.

## HEIMKOMA

- Fylla út heimkomuskýrslu á innranetinu.
- Koma einkunnum úr skiptinámi til alþjóđaskrifstofu HR, í þeim tilvikum sem gestaskólinn sendir einkunnir beint til þín.
- Fylla út lokaskýrslu fyrir Erasmus styrk á netinu hér: <http://ask.hi.is/page/erastfr>, ef þú átt rétt á lokastyrk.

**SAMÞYKKTU TILNEFNINGU ÞÍNA.** Þú verður að samþykkja tilnefningu þína með tölvupósti til alþjóðaskrifstofu, international@ru.is.

**SKRIFAÐU UNDIR YFIRLÝSING UM SKIPTINÁM,** þar sem þú staðfestir að þú gerir þér grein fyrir því að þú berir ábyrgð á skiptináminu.

# FYRIR BROTTFÖR

## UMSÓKN DREGIN TIL BAKA

Ef þú einhverra hluta vegna ákveður að draga þig út úr skiptinemaprógrammi HR þá er nauðsynlegt að þú tilkynnir það tafarlaust skriflega. Þú þarft að senda póst á alþjóðaskrifstofu HR, deildarfulltrúa í HR og alþjóðaskrifstofu gestaháskóla (ef þú varst kominn í samband við hana). Ekki gleyma að ef tafir verða á því að þú afþakkr skiptinámið þá getur það komið í veg fyrir að aðrir nemendur HR komist í þann skóla sem þeir óska helst og að þeir fái jafnvel ekki styrk. Einnig getur það haft í för með sér kostnað fyrir þig ef búið er að ganga frá leigu á húsnæði í gestalandi. Loks verður þú að fullvissa þig um að þú sért örugglega skráð/ur í námskeið í HR.

## SAMSKIPTI VIÐ GESTAHÁSKÓLANN

Þegar umsókn þín um skiptinámið hefur verið samþykkt er komið að alþjóðaskrifstofa HR tilnefni þig sem skiptinema í gestaháskólann. Margir samstarfsskólar HR hafa þá beint samband við þig í framhaldinu og gera þér grein fyrir hvernig þú berð þig að við að sækja um skiptinámið við skólann. Aðrir skólar eru með allar slíkar upplýsingar á heimasíðu sinni. Þú þarft því að fara inn á vef alþjóðaskrifstofu gestaskólans og finna umsóknareyðublöð fyrir skiptinema, umsókn um húsnæði og annað. Þú þarft að senda gestaháskólanum allar þær upplýsingar sem beðið er um. Því fyrr sem þú gengur frá þessu, því meiri möguleika hefur þú á ódýru húsnæði og kemur í veg fyrir óþægilegar og óvæntar upptökur rétt fyrir brottför. Ef þú finnur ekki upplýsingarnar á Netinu þá skaltu hafa samband við alþjóðaskrifstofu HR. Þú sjálf/ur berð algerlega ábyrgð á að skila inn öllum gögnum innan þess umsóknarfrests sem gefinn er í skólanum (oft rennur fresturinn út í mars/apríl fyrir haustönn og október/nóvember fyrir vorönn). Þú getur fengið aðstoð hjá deildarfulltrúum varðandi val á námskeiðum eftir að þú ert búin/n að kanna vel námsframboðið í gestaskólanum og setja saman námssamning eftir bestu getu. Þá fara deildarfulltrúar yfir samninginn og koma með athugasemdir ef einhverjar eru og aðstoðað þig við val á námskeiðum.

## KYNNTU ÞÉR ALLAR HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR

Allar hagnýtar upplýsingar varðandi skiptinámið (húsnæði, flug og annað) þarftu að kynna þér og lesa vel umsagnir fyrrverandi nemenda skólans ef þær eru fyrir hendi. Umsagnir um Erasmus samstarfsskóla eru hér: <http://www.iris.siu.no/iris.nsf/irisstart>. Umsagnir um aðra samstarfsskóla HR verða aðgengilegir á innranetinu. Húsnæði hefur án efa áhrif á ánægju nemenda í skiptinámi. Hafðu í huga að sumar en ekki allar alþjóðaskrifstofur hjálpa til með að finna húsnæði. Þú gætir þurft að leita sjálf/ur að húsnæði eftir leiðum sem alþjóðaskrifstofur benda á. Jafnframt hjálpa alþjóðaskrifstofur almennt ekki til með barnaheimili eða skóla fyrir börn stúdenta, hvað þá vinnu fyrir maka. Þú skalt því hafa vaðið fyrir neðan þig og gefa þér tíma til að leita snemma að húsnæði en ekki á síðustu stundu. Höfuðborgir eru vitanlega erfiðastar og dýrastar auk þess sem margir háskólar taka við mörg hundruð skiptinimum á hverri önn.

## EF ÞÚ ERT Á LEIÐ TIL FRAKKLANDS

Ef þú ætlar að fara til Frakklands þá getur þú sótt um húsaleigubætur á bæjarskrifstofum borgarinnar sem þú dvelur í. Bæturnar nema allt að 50% húsnæðiskostnaðar. Styrkurinn heitir „APL“ (Aide Personalisée au Logement) og sótt er um hann hjá „CAF“ (Caisse d'Allocation Familiale). Þú verður að framvísa þeim gögnum sem beðið er um til þess að þú getir fengið „Carte de Séjour“ . Venjulega er beðið um fæðingarvottorð á ensku/frönsku.

## MIKILVÆG GÖGN

- Umsóknareyðublöð fyrir gestaháskólann og umsóknareyðublöð fyrir húsnæði erlendis.
- Tryggingar: Evrópskt sjúkratryggingarkort tryggir nemendum sjúkratryggingar í Evrópu en skólar utan Evrópu fara oft fram á ákveðnar tryggingar. Vertu viss um að þú uppfyllir þau skilyrði.
- Ljósrit af vegabréfi.
- Passamyndir – hafa nokkrar meðferðis.

## GÖGN INNAN HR

- **Námssamningur er lykilskjal** fyrir alla skiptinema því hann tryggir að þú fáiir skiptinámið metið til eininga innan HR þegar heim er komið ef þú sýnir fram á fullnægjandi námsárangur. Námssamninginn (Learning Agreement) nálgast þú á stúdentaskiptasvæðinu þínu á innranetinu. Þú ferð inn í upphaflegu umsókn þína um skiptinám og setur inn þau námskeið sem þú óskar eftir að taka í gestaskólanum. Þegar þú hefur lokið við að velja námskeiðin þá fara þau sjálfkrafa inn í annað skjal sem er námssamningurinn þinn (LA: Learning Agreement). Til þess að hægt sé að meta val þitt á námskeiðum er nauðsynlegt að setja námskeiðslýsingar á þeim námskeiðum sem þú óskar eftir að taka í fylgiskjal í umsókn þinni um skiptinám. Athugaðu að miða val þitt við fjölda eininga ekki fjölda námskeiða, fullt nám er 30 ECTS á önn.
- **Prenta námssamninginn út** í þremum eintökum og undirrita og koma honum til deildarfulltrúa/skrifstofustjóra til samþykktar. Eitt eintak er fyrir þig enda trygging fyrir því að fá þreyttar einingar metnar. Annað eintak er fyrir deildarfulltrúa og það þriðja er fyrir alþjóðaskrifstofu HR. Gestaháskólinn gerir einnig oft kröfu um að fá námssamning sem hefur undirskrift skólans og þína eigin. Til þess að breytingar sem kunna að verða á námssamningi séu teknar gildar, verður deildarfulltrúi að samþykkja þær.

## INNDRITUN Í HR

Allir skiptinemar HR verða að vera innritaðir í HR og greiða skólagjöld þar. Þú getur síðan skráð þig í hvaða námskeið sem er í gestaháskólanum en færð einungis metin þau námskeið sem getið er um í námssamningi.

Gestaháskólinn mun ekki fara fram á skólagjöld svo lengi sem þú ert innrituð/aður í HR. Þú gætir þurft að greiða í stúdentafélag líkt og hér heima. Í Þýskalandi verða til að mynda allir nemendur að borga í Studentenwerk, sem veitir þeim ýmis hlunnindi.

## GÖGN

Fullvissaðu þig um að áður en þú ferð frá Íslandi þá skiljir þú eftir í HR eftirfarandi gögn:

- Undirritaðan námssamning.
- Undirritaða yfirlýsingu um skiptinám.
- Undirritaðan Erasmus samning ef þú sækir um Erasmus styrk.
- Undirritaða Nordplus styrkumsókn ef þú sækir um Nordplus styrk.

## SJÚKRATRYGGING

HR ráðleggur nemendum sínum að vera vel tryggðir erlendis og huga að sérstakri slysa og farangurstryggingu. HR hefur samið við Sjóvá- Almennar um sérstakan afslátt fyrir HR nema. Ríkisborgarar Íslands og annarra EES-ríkja sem eru búsettir og sjúkratryggðir hér á landi eiga rétt á að fá evrópskt sjúkratryggingakort. Kortið er notað ef korthafi veikist eða slasast í öðru EES-ríki. Evrópska sjúkratryggingakortið gildir í öllum ríkjum EES og Sviss. Um kortið og notkun þess gilda EES-reglugerðir um almannatryggingar og reglur sem settar hafa verið á grundvelli þeirra. Evrópska sjúkratryggingakortið gildir í tvö ár og þarf að sækja um það reglulega. Sótt er um kortið hér: <http://www.tr.is/sjalfsafgreidsla/evropskt-sjukratryggingakort/> Ef þú ert skiptinemi utan ESB þarftu að uppfylla þau skilyrði sem hver og einn skóli setur.

# ÞEGAR ÚT ER KOMIÐ

Skráðu þig í námskeiðin í námssamningnum. Ef breytingar verða, þá þarftu að snúa þér tafarlaust til alþjóðaskrifstofu HR og deildarfulltrúa til að fá samþykki fyrir breytingunum. Breytingar geta komið til vegna árekstra í stundatöflu og oft falla námskeið niður eða breytast.

Ef þú einhverra hluta vegna þarft að fara heim fyrir tímann og getur ekki tekið prófin í gestskólanum, þá þarftu að hafa samband við alþjóðaskrifstofu gestaskólans og kanna hvort þú megir taka prófin á Íslandi. Ef það er hægt hefur þú samband við alþjóðaskrifstofu HR sem sér um framkvæmdina. Hafðu í huga að ef þú hefur ekki nægan fyrirvara á þessu er ekki víst að þú getir tekið prófin á Íslandi.

## EINKUNNIR

Það er á þína ábyrgð að einkunnir úr skiptináminu berist í HR svo hægt sé að meta skiptinámið til eininga. Sumir samstarfsskólar HR senda einkunnirnar til alþjóðaskrifstofu HR, aðrir skólar senda einkunnirnar aðeins beint til nemenda (þar á meðal DTU). Kannaðu áður en þú ferð heim hvernig þessu er háttað í þínum gestaskóla og hvenær þú mátt eiga von á að fá einkunnirnar. Þú þarft að fullvissa þig um að gestaháskólinn sendi þær á rétt heimilisfang. Best er að senda þær á Alþjóðaskrifstofu HR, Ofanleiti 2, 103 Reykjavík, email: [international@ru.is](mailto:international@ru.is).

## SKIPTINÁM VIÐ POLITECNICA DE VALENCIA

Seinni önnin mín við Politecnica de Valencia á Spáni er að klárast og mér finnst ég rétt að vera að byrja í náminu hér, ótrúlegt hvað tíminn hefur liðið hratt. Ég valdi Spán því að ég vildi komast betur inn í tungumálið, menninguna og upplifa mildara loftslag, allt stóðst það. Að búa erlendis hefur gefið mér nýja sýn og opnað augu mín á svo margan hátt. Hér hef ég kynnst mörgu góðu fólki sem ég mun vonandi halda áfram að vera í sambandi við. Í Valencia er líf og fjör og alltaf eitthvað um að vera í hverjum mánuði, hátíðir og skemmtanir. Ekki skemmir fyrir að borgin stendur við ströndina og héðan er gott að ferðast til annarra staða. Politecnica er mjög alþjóðlegur skóli og hér er mikið af skiptinemum og á hans vegum eru margskonar Erasmus uppákomur s.s. strandblak, strandfótbolta, ferðalög, köfun, skoðunarferðir, party og margt fleira.

Ég mæli eindregið því að að prófa skiptinámið, þetta er reynsla sem þú átt eftir að búa að alla þína ævi.

Ragnar Miguel Herreros

## SKIPTINÁM VIÐ KYUSHU HÁSKÓLA Í JAPAN

Kyushu háskóli er einn af virtustu háskólum í Japan og hefur verið metinn einn af fimmtán bestu háskólum í Asíu. Mjög er vandað til LLM námsins og eru erlendir nemendur sérstaklega valdir inn í skólann en í þeim hópi eru meðal annars nemendur frá lagadeild Harvard háskóla og hæstaréttardómarar víðs vegar frá. Með hnattvæðingu nútímans fannst mér mikilvægt að fá að kynna landi sem er svo fjarlægt Íslandi bæði menningarlega og landfræðilega. Dvöl mín í Japan hefur svo sannarlega víkkað sjóndeildarhringinn hjá mér.

Sonja Bjarnadóttir Iaganemi við HR

# ÞEGAR HEIM ER KOMIÐ

## SKIL LOKASKÝRSLU FYRIR ERASMUS STYRKÞEGA

Tilgangurinn með henni er að safna upplýsingum fyrir nemendur sem kunna að fara í sama skóla í framtíðinni. Því er mikilvægt að taka fram hvernig er best að fara á staðinn, hver er besti kosturinn varðandi húsnæði, hvar er best að kaupa í matinn, hvernig er ódýrast að ferðast, hvernig er best að bera sig að í skólanum. Þú gætir komið í veg fyrir að næsti nemandi gerði sömu mistök og þú. Jafnframt þarftu að skrá upplýsingar um það hvernig hægt er að ná í þig því Erasmus styrk fylgir sú skylda að veita öðrum nemendum upplýsingar. Lokaskýrslan er nauðsynleg til að fá það sem eftir er af Erasmus styrknum og þú fyllir hana út rafrænt hér: <http://ask.hi.is/page/erastfr>

## SKIL LOKASKÝRSLU FYRIR ALLA SEM FARA Í SKIPTINÁM FRÁ HR

Tilgangurinn er að þú fái tækifæri til að miðla reynslu þinni af skiptinámi til þeirra sem á eftir koma og komir öllum þeim upplýsingum áfram sem geta orðið til þess að þeir nái að njóta dvalarinnar enn frekar. Formið á skýrslunni verður á skiptinemasvæðinu þínu á innranetinu. Athugaðu að það er skylda að skila inn lokaskýrslu og ekki hægt að meta einingar úr skiptinámi fyrr en þú hefur skilað skýrslunni. Frestur til að skila skýrslu frá haustönn er 1. febrúar og 15. júní fyrir vorönn.

## SKIPTINÁM Í UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID

Dína María heiti ég og er á öðru ári í Háskólanum í Reykjavík. Haustið 2008 ákvað ég eftir skemmtilega fundi hjá alþjóðasviðinu að skella mér í skiptinámi. Spánn varð fyrir valinu og eftir mikla pappírsvinnu og púsluspil þá var búið að ganga frá öllu og ég var á leiðinni til Madrid í Universidad de Carlos III.

Þegar ég kom til Spánar var ég alveg agndofa yfir allri sögunni sem er í öllum byggingunum sem hafa verið varðveittar í gengum tíðina. Þetta er alveg ótrúleg borg og náttúrulega þúsund sinnum stærri en Grindavíkin sem ég er frá. Skólinn var með frábærar móttöku fyrir alla skiptinamana og ég hittí krakka alls staðar að úr heiminum. Alþjóðasviðið á Spáni hjálpaði mér með allt og áður en ég vissi af þá var maður byrjaður að mæta í tíma.

Þetta hefur verið alveg frábær reynsla og ég mæli eindregið með því að ef einhverjum býðst tækifæri til að fara í svona skiptinámi, þá er um að gera að skella sér. Kynnast nýrri menningu og nýju tungumáli. Ég kunni einmitt takmarkaða spænsku áður en ég fór út en skellti mér í spænskunám hérna og ég get talað ágætlega núna. Auk þess var þetta frábært tækifæri til að kynnast Spáni og þetta var líka frábært tækifæri til að ferðast aðeins aukalega því það er svo ódýrt með lest eða lágfargjaldaflugfélagi, ég fór meðal annars til London og Írlands fyrir innan við 10.000 krónur.

Þetta er samt sem áður enginn dans á rósum. Það eru ýmis vandamál sem þarf að takast á við en þau vega bara engan veginn jafn þungt og skemmtunin, reynslan og allt yndislega fólkið sem maður kynnist í svona skiptinámi. Það er alveg þess virði að leggja dálítið á sig fyrir eitthvað svona stórkostlegt.

Dína María Margeirsdóttir

## ERASMUS STYRKIR

Til að auðvelda stúdentaskipti á milli háskóla í Evrópu geta nemendur sótt um ERASMUS styrk. Nemendur HR sem sækja um skiptiám í þeim skólum samning við geta sótt um styrk.

Styrknum er einungis ætlað að mæta ferða- og viðbótarkostnaði sem stúdentar verða fyrir við að flytjast á milli skóla, svo og kostnaði sem þeir kunna að greiða vegna tungumálanáms í tengslum við nám sitt erlendis. Að öðru leyti er gert ráð fyrir að nemendur haldi venjulegu láns- eða styrktarmöguleikum heima fyrir óbreyttum.

ERASMUS styrkur er hluti af Menntaáætlun Evrópsambandsins til að styrkja samvinnu á milli háskóla í Evrópu með áherslu á gæði náms og stuðla að viðurkenningu á háskólanámi milli evrópskra háskóla.

ERASMUS styrkur yrir skólaárið 2009-10 verður 265 evrur á mánuði auk ferðakostnaðar; 500 evrur til Kaupmannahafnar og 650 evrur til annarra landa í Evrópu. Til þess að sækja um ERASMUS styrk verður að fylla út ERASMUS umsókn, prenta hana út og skila undirrituðu eintaki til alþjóðasviðs HR, Ofanleiti 2, 5. hæð. Ef styrkumsókn er samþykkt verður nemandi að skrifa undir samning um Erasmus styrk áður en haldið er í skiptinám.

Háskólinn í Reykjavík er alþjóðlegur skóli. Markmið hans er að sem flestir nemendur fari til útlanda sem skiptinemar enda skapar það þeim samkeppnisforskot. Því er lögð rík áhersla á að efla tengsl og samvinnu við erlenda háskóla og stofnanir á sviði rannsókna og nemendaskipta.

# HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR

## ERASMUS STYRKURINN

Hann getur þú notað með hvaða styrk sem er nema tekið sé fram að það sé ekki hægt. Honum er ætlað að koma til móts við aukakostnað vegna dvalar erlendis og er alls ekki hugsaður sem upphaldsstyrkur. Þú færð áfram námslán til framfærslu. Styrkurinn er greiddur út í tveimum hlutum. Fyrsti hluti er greiddur í byrjun annar. Síðari hlutinn er greiddur þegar þú hefur lokið skiptináminu, fyllt út lokaskýrslu og sýnt fram á fullnægjandi námsárangur.

Ef þú lýkur ekki skiptinematvöl þinni fer alþjóðaskrifstofa HR fram á að þú endurgreiðir allan styrkinn. Hafir þú hins vegar gildar ástæður fyrir því að ljúka ekki skiptináminu og hafir þú dvalið í útlöndum í meira en þrjá mánuði, er hægt að sækja um til alþjóðaskrifstofu að fá styrkinn þann tíma sem þú dvaldir við gestaháskólann.

## TUNGUMÁL

Tungumálakunnátta þín hefur áhrif á námsárangur erlendis. Þú verður að undirbúa þig fyrir þá áskorun að stunda nám á öðru tungumáli en móðurmáli þínu.

Oft bjóða gestaháskólarnir upp á tungumálanámskeið áður en kennsla hefst. Þessi námskeið nefnast Erasmus Intensive Language Courses (EILC). Við hvetjum þig eindregið til þess að nýta þér námskeiðin enda eru þau ókeypis í flestum tilvikum. Ef námskeiðið er metið til ECTS eininga þá getur þú fengið það metið sem hluta af skiptináminu. Nánari upplýsingar um EILC færðu á heimasíðu gestaskólans.

Hægt er að fá aukamánuð í styrk til þess að læra tungumál þess lands sem dvalið er í ef farið er út mánuði áður en kennsla hefst.

## NEMENDUR MEÐ SÉRÞARFIR

Hægt er að sækja um aukastyrk fyrir nemendur með alvarlega hreyfi-, heyrnar- og sjónskerðingu. Hægt er að sækja um styrkinn á alþjóðaskrifstofu HR. Metinn er aukakostnaður nemenda vegna fötlunar sinnar og er hver nemandi metinn sérstaklega.

## GAGNLEGT EFNI

- Alþjóðaskrifstofa HR: <http://hr.is/?PageID=2198>
- Erasmus: <http://europa.eu>
- Halló Norden: <http://hallonorden.is>

## Nemendafélög:

- AEGEE (Association des États Généraux des Étudiants de l'Europe): <http://www.aegee.org>
- ESN (ERASMUS Students Network): <http://esn.org>
- ESIB (The National Unions of Students in Europe): <http://esib.org>
- AISEC: <http://www.aisec.org/>
- BEST (Board of European Students of Technology): <http://best.eu.org/>
- IASTE (International Association for the Exchange of Students for Technical Experience): <http://www.iaste.org/>
- ELSA (The European Law Student Association): <http://www.elsa-online.org/>
- ESTIEM (Organization of European Students of Industrial Engineering and Management): <http://www.estiem.org>

## Gagnlegir vefir:

- Utanríkisráðuneytið: <http://www.utanrikisraduneyti.is/>
- Háskólar um allan heim: <http://braintrack.com> (háskólar eru flokkaðir eftir stafrófsröð, eftir heimsálfum, löndum, borgum og nöfnum).
- Evrópa Unga fólksins: <http://www.euf.is/euf/evrovisir/>
- Styrkjahandbók: <http://www.ask.hi.is/page/styrkirhandbok>

## ERLEND MYNT

- Vél sem skiptir á milli gjaldmynta: <http://www.oanda.com/converter/classic>

## TIL AÐ FERÐAST

- <http://www.iagora.com> (Vefur á mörgum tungumálum um ferðir, nám, vinnu og líf erlendis).
- <http://www.lonelyplanet.com>
- <http://www.travel.yahoo.com>
- <http://www.weather.cnn.com>
- <http://www.infoplease.com/countries.html> (Hér er að finna almennar upplýsingar um lönd, hagtölur, stjórnsmál, tölfræði, trú og hefðir).

## NORDPLUS STYRKIR

Nordplus styrkur er hluti af Menntaáætlun Nordplus sem hefur það hlutverk að styrkja samvinnu á sviði menntamála á Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjunum með áherslu á gæði og nýsköpun.

Nordplus styrkur fyrir skólaárið 2009-2010 er áætlaður 180-200 evrur á mánuði auk 500 evra ferðastyrks.

Ekki þarf að sækja sérstaklega um Nordplus styrkinn fyrr en eftir að skiptinámið hefur verið samþykkt. Þegar búið er að samþykkja umsókn um skiptinámið og áður en haldið er utan þarf að fylla út umsókn um Nordplus styrk og skila undirritaðri umsókn til alþjóðaskrifstofu HR.

Umsóknareyðublað um Nordplus styrk er að finna á skiptinemasvæðinu á innranetinu.



# HAFÐU SAMBAND VIÐ OKKUR!

Margrét Jónsdóttir, forstöðumaður  
Nicolás Barreiro, verkefnastjóri  
Sigríður Kristinsdóttir, verkefnastjóri

Netfang: [international@ru.is](mailto:international@ru.is) / Sími: 599 6335



**HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK**  
REYKJAVÍK UNIVERSITY

Háskólinn í Reykjavík  
Ofanleiti 2, 103 Reykjavík  
Kringlan 1, 103 Reykjavík  
Höfðabakki 9, 110 Reykjavík  
Sími: 5996200  
Fax: 599 6201