

VODIČ ZA BRUCOŠE

150



**FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTA U ZAGREBU**

2024.

Izdavač:

Studentski zbor Filozofskog fakulteta

Za izdavača:

Andrej Mitić, Lovro Turalija, Nika Keserović, Nika Marinović

Zahvale:

Ana Matijević, Centar za strane jezike

Lana Storjak, Info-centar

Marina Šimunec Zović, Ured za studente s invaliditetom

Mirka Badrov, Ured za informiranje

Rea Jakšić

Svetlana Božić Fuštar, v. pred, Samostalna katedra za kineziologiju

Tamara Šveljo, Služba za međunarodnu suradnju

Višnja Novosel, Knjižnica

Studentske udruge, klubovi i inicijative

Grafičko oblikovanje teksta:

Nika Marinović

Fotografija na naslovnici:

203. plenum Filozofskog fakulteta, autor: Niko Goga.

Sve informacije izložene u ovom Vodiču informativnog su karaktera i podložne su promjenama.

Zagreb, rujan 2024.

SADRŽAJ

1. UVODNA RIJEČ	1
2. STUDIRANJE NA FILOZOFSKOM	2
• Osnovne informacije o studiju.....	4
• Napredovanje kroz studij.....	5
• Strani jezik	9
• TZK i Sportska udruga FF.....	11
3. MENTALNO ZDRAVLJE	13
• Jedan novi početak.....	14
• Savjeti, savjeti, savjeti.....	17
• Anksioznost i depresija	18
• Kada potražiti pomoć?.....	20
• Gdje potražiti pomoć?.....	21
• Za one koji žele znati/čuti više	22
4. SLUŽBE, CENTRI, UREDI.....	23
• Studentska služba.....	24
• Info-centar	25
• Knjižnica	26
• Centar za obrazovanje nastavnika	27
• Služba za međunarodnu suradnju	28
• Ured za studente s invaliditetom.....	29
• Zdravstvena zaštita studenata	30
5. STUDENTSKI ZBOR, PRAVOBRANITELJ, VIJEĆE STUDENATA	31
6. STUDENTSKÉ UDRUGE, KLUBOVI, INICIJATIVE	34

Uvodna riječ

Drage kolegice i dragi kolege, drage brucošice i dragi brucoši,

Želimo vam srdačnu dobrodošlicu na **Filozofski fakultet** Sveučilišta u Zagrebu, najstariji društveno-humanistički fakultet u Hrvatskoj. Čestitamo vam na upisu na Filozofski fakultet! Prva ste generacija koja studira po **reformiranim programima** te se nadamo da ćete biti zadovoljni!

Upisom na Filozofski fakultet postali ste dio zajednice od **preko 5500 studenata i preko 700 djelatnika**. Ujedno ste postali dio obitelji koju sve ujedinjuje jedna riječ – **čovjek**. Budite tu jedni za druge, družite se, pomažite si, budite aktivni i predani u svojim studijskim obvezama. Angažirajte se u studentskim **udrugama**, učlanite se u **KSFF**, pratite različita događanja i inicirajte neka potpuno nova. Postanite predstavnici vaše studijske godine, angažirajte se u radu **Vijeća studenta i Studentskog zbora** kako biste nam pomogli u poboljšanju studentskog standarda i studentskih prava na Fakultetu!

Filozofski fakultet uvijek je bio mjesto dijeljenja znanja, mjesto na kojem su apsolutno svi dobrodošli i mjesto na kojem se stvaraju uspomene za život. Vjerujemo da ćete uživati u studiranju na Filozofskom fakultetu i da ćete iskoristiti sve ono što vam naš Fakultet može ponuditi. I zapamtite – **Filozofski je način života!** Nadamo se da ćete ga usvojiti što prije :)

Vaš Studentski zbor!

Studiranje na Filozofskom...





Ukratko o Fakultetu

Filozofski fakultet **najveća** je i **najstarija** društveno-humanistička institucija u Hrvatskoj. Na Filozofskom fakultetu izvode se studiji iz područja društvenih, humanističkih i interdisciplinarnih znanosti, na tri razine (prijediplomskoj, diplomskoj i poslijediplomskoj).

Filozofskim fakultetom upravlja **dekan**, a u radu mu pomažu **prodekani** koji se bave pojedinim resorima. Dekan Filozofskog fakulteta je **izv. prof. dr. sc. Domagoj Tončinić**.

Prodekani/ce su:

- **Za nastavu i studente – izv. prof. dr. sc. Ivan Markić**
- Za studijske programe i cjeloživotno obrazovanje – izv. prof. dr. sc. Dolores Grmača
- Za poslovanje – prof. dr. sc. Hrvoje Stančić
- Za znanost i međunarodnu suradnju – izv. prof. dr. sc. Lovorka Magaš Bilandžić
- Za organizaciju i razvoj – prof. dr. sc. Slađan Turković

Filozofski fakultet čine 23 odsjeka. **Odsjeci** izvode jedan ili više studijskih programa, a okupljaju nastavnike koje se bave istim ili sličnim područjem (npr. Odsjek za sociologiju, Odsjek za romanistiku). Voditelj odsjeka je **pročelnik** koji ima svog zamjenika. Odsjeci se sastoje od jedne ili više katedri. **Katedra** je naziv za jedinicu koja okuplja nekoliko nastavnika koji se bave određenim užim dijelom nekog područja (npr. Katedra za modernu povijest, Katedra za socijalnu psihologiju). Potičemo vas da posjetite **web-stranice vaših odsjeka** te proučite koji nastavnici na njoj rade i koje katedre postoje – vrlo vjerojatno ćete susresti sa svima tijekom studija.



Osnovne informacije o studiju

Kao što znate, upisani ste na **prvu godinu prijediplomskog studija**. Svi prijediplomski studiji traju **3 godine** te se njihovim završetkom stječe **titula sveučilišnog/e prvostupnika/ce** (univ. bacc.) struke. Nakon prijediplomskog studijskog programa, većina studenata upisuje diplomski studijski program koji traje **2 godine** te se njegovim završetkom stječe titula **sveučilišnog/e magistra/e struke** (univ. mag.).

Važno je napomenuti da postoje **jednopedmetni** (studiranje jedne grupe) i **dvopedmetni** (studiranje dvije grupe) studijski programi.

Osnovna jedinica studijskih programa na svim navedenim razinama je **predmet** (ili kolegij). Specifična težina svakog kolegija, zasniva se na koncepciji **ECTS bodova** (ECTS – European Credit Transfer System), čija se osnovna vrijednost izvodi iz procijenjenog vremena potrebnog za svladavanje zahtjeva svakog pojedinog kolegija (**1 ECTS bod = 30 radnih sati**). Iz tog razloga kolegiji nose različiti broj ECTS-a.

Novim Pravilnikom o studiranju predviđeno je da opterećenje studenta po jednom **semestru** u osnovi treba biti **između 25 i 35 ECTS bodova**.

Kao što svaki kolegij nosi određen broj ECTS bodova, isto je i sa studijima. Dok je za završetak **prijediplomskog studija** potrebno „skupiti“ najmanje **180 ECTS bodova**, na **diplomskom studiju** student mora steći najmanje **120 ECTS bodova**. U slučaju da studirate dvopedmetnu kombinaciju,

pojedina studijska grupa nosi **polovinu potrebnih bodova** (90 ECTS bodova na prijediplomskim i 60 ECTS bodova na diplomskim programima).

Važna napomena: broj upisanih ECTS bodova u pojedinom semestru, odnosno godini može – ovisno o programu – ponešto varirati. Ipak, neka vas to ne brine! Najvažnije je da na kraju vašeg studija imate 180 odnosno 120 ECTS bodova te da ste položili sve kolegije predviđene studijskim programom. Kako biste si ipak olakšali, preporučamo da upisujete **oko 30 ECTS-a po semestru, odnosno 60 ECTS-a po godini.**

Napredovanje kroz studij

Student u svakom semestru u pravilu upisuje **između 25 i 35 ECTS bodova**, odnosno između **50 i 70 ECTS bodova po godini**. Svaki kolegij koji student upiše nosi određeni broj ECTS bodova, a upisom pojedinog kolegija to postaje njegova **obveza** koju mora izvršiti odnosno položiti navedeni kolegij i steći ECTS bodove. Važno je da student redovno pohađa nastavu, izvršava svoje obveze i uspješno položi kolokvije ili ispit iz navedenog predmeta. Detalje o obvezama na svakom kolegiju dat će vam nastavnici na početku nastave.

Svaki studijski program koji ste upisali sastoji se u pravilu od dvije „velike“ skupine kolegija: **obveznih i izbornih kolegija**. I dok su obvezni kolegiji oni koje morate slušati, izborne kolegije birate ili iz ponude kolegija odsjeka ili iz ponude kolegija na razini fakulteta (tzv. slobodna izbornost). Sve detaljne informacije o strukturi vaših studija, ponudi kolegija ili broju ECTS-a koji morate skupiti pronađite u **ECTS paketu**.



Upis kolegija

Upis kolegija obavlja se **два puta u godini – prije početka zimskog i ljetnog semestra**. Student upisuje kolegije u skladu sa studijskim programom, ostvarenim brojem ECTS bodova, ostvarenim preduvjetima za upis kolegija itd. **Važno je da dobro proučite upute Studentske službe prije upisa u zimski odnosno ljetni semestar koje će biti dostupne na njihovoj stranici**. Osim toga, prije samih upisa uvijek je dobro provjeriti **ECTS paket** te aktualni **raspored**. Osim „fakultetskog rasporeda“, uvijek je dobro pratiti i stranice odsjeka za sve potencijalne promjene u rasporedu.



Upis kolegija obavlja se pomoću **Studomata**. To je središnje mjesto za svakog studenta na Filozofskom. Studomat je aplikacija koja svim studentima olakšava studiranje te omogućuje upis više godine i semestra, upis kolegija, prijavu ispitnih rokova, izdavanje potvrda i sl. **Važno je da Studomat redovno posjećujete!**

Napomena: upisani izborni kolegij može se ispisati tijekom prva 2 tjedna nastave te zamijeniti drugim, ali nakon toga postaje obveza i mora ga se položiti!

Polaganje kolegija

Dok ćete neke kolegije moći kolokvirati ili položiti pisanjem seminara, za druge kolegije ćete morati izaći na ispit. Kad kažemo **kolokvij**, mislimo na provjeru dijela gradiva iz pojedinog kolegija. Najčešće se pišu **2 ili 3 kolokvija** tijekom semestra, a često vas i oslobode polaganja ispita.

Ispiti se razlikuju po strukturi i naravno težini. Na Filozofskom fakultetu ispiti se polažu u **zimskom, ljetnom ili jesenskom ispitnom roku**. U svakom ispitnom roku imat ćete ponuđena najmanje dva ispitna termina, a izlazak na ispit prijavljujete pomoću **Studomata**. Jednom kad položite ispit, uspješno ste „riješili“ taj kolegij. Za vrijeme ispitnih rokova **nema nastave**, a akademski kalendar za ovu godinu nalazi se na **poveznici**.



Dobro je znati i neka **pravila** vezana uz polaganje ispita koje je donio novi Pravilnik o studiranju:

- Student može na ispit iz istog kolegija u jednoj akademskoj godini **izaći najviše 4 puta!**
- U slučaju da student nije položio kolegij koji je upisao do kraja akademske godine, on ga u sljedećoj akademskoj godini **ponovno upisuje**. U slučaju ponovnog upisa student dogovara s predmetnim nastavnikom nužnost ponovnog izvršenja obveza (npr. slušanja kolegija, pisanja seminara...).
- Student može neograničen broj puta **ponovno upisati isti kolegij** (ako ga nije položio).

Kolizije

Specifičnost Filozofskog fakulteta i studiranja na **dvopredmetnim** studijskim grupama jesu **kolizije**. Student „ima koliziju“ kada se termini predavanja/seminara/vježbi iz kolegija koje sluša preklapaju. U takvoj situaciji, student mora dio nastave odslušati na jednom, a dio na drugom kolegiju. U načelu je to **50 % - 50%**, međutim ovisi o vrsti nastave i dogovoru s nastavnikom. Student na početku semestra mora donijeti potvrde o kolizijama u tajništva odsjeka, a detaljnije

informacije o kolizijama mogu se pronaći na stranicama odsjeka i u tajništvima.

Upis više godine

Student mora tijekom akademske godine steći dovoljan broj ECTS bodova kako bi upisao višu godinu studija. Pravilnikom je određeno da student mora skupiti **44 ECTS boda** tijekom akademske godine za upis u višu godinu studija, inače ponovno upisuje istu godinu.

Važno je napomenuti da **student svaku godinu može ponoviti (tj. ponovno upisati) najviše jednom.** Preporučamo da tijekom akademske godine nastojite skupiti dovoljno ECTS bodova jer svako ponavljanje godine neizbježno produljuje studiranje za godinu dana.

Treba imati na umu da je dobro ostvariti što više ECTS bodova u godini jer o tome ovisi i plaćanje školarine. U slučaju da je student ostvario **55 ili više ECTS bodova** ne plaća školarinu. Ako je student ostvario između **30 i 54 ECTS boda**, platit će školarinu s obzirom na broj kolegija koje nije položio odnosno s obzirom na broj upisanih, a neostvarenih ECTS bodova. Svi studenti koji su stekli **manje od 30 ECTS** bodova u godini plaćaju punu školarinu (955.80€). Cijena jednog ECTS boda iznosi 15.93€. **Važno je imati na umu da je prethodno opisan trenutni način izračuna školarina koji je podložan promjenama te obavezno pratite stranice Fakulteta i Studentske službe za sve najnovije informacije!**

55+	nema plaćanja
30-54	1 bod*15.93€
0-29	955.80€

Završetak studija

Student završava studij kad je skupio barem 180 ECTS bodova i ispunio sve obveze propisane studijskim programom (položio sve ispite i sl.). Svi prijediplomski studijski programi predviđaju **završni rad ili završni ispit**. Samim time, kako biste uspješno završili studij nije dovoljno samo skupiti 180 ECTS bodova, već i uspješno položiti završni ispit odnosno obraniti završni rad. Kad govorimo o diplomskim studijima, za završetak je potrebno skupiti 120 ECTS bodova te uspješno obraniti **diplomski rad**.

STRANI JEZIK

Tko upisuje strani jezik za akademske potrebe?

- Studenti prve godine prijediplomskih studija upisuju neki od kolegija stranog jezika kao obavezni kolegij jezičnih kompetencija ili kao izborni kolegij, prema **izvedbenom planu** pojedine studijske grupe koju su upisali.

Postoji više kolegija, koji upisati? Je li potrebno predznanje?

- Prije upisa obavezno pročitajte izvedbeni plan studija koji ste upisali u kojem ćete vidjeti između kojih obaveznih kolegija Centra za strane jezike imate mogućnost birati.
- Prilikom odabira kolegija vodite računa o **razini svog predznanja dotičnog jezika**. Ako je ono na razini B2/C1 iz engleskog jezika ili na početnoj B1 razini iz ostalih jezika, upisujete Strani jezik za akademske potrebe, a ako nemate predznanje, upisujete Strani jezik - razina A1, uz preduvjet da je odsjek predvidio obavezne kolegije na toj razini.

- Ako studirate **Fonetiku, Informacijske znanosti, Psihologiju ili Sociologiju**, **obavezno** upisujete jedan od sljedećih odgovarajućih kolegija: Engleski jezik struke za fonetičare 1, Engleski za informacijske stručnjake 1, Engleski jezik struke za psihologe 1 ili Engleski jezik struke za sociologe 1. Ako ste upisali jedan od navedenih kolegija **ne** upisujete kolegij Engleski jezik za akademske potrebe 1.

Kako i kada se upisuje strani jezik za akademske potrebe?

- Sve detaljne informacije o upisima u grupe po kolegijima i sama predbilježba u grupe nalaze se na **Omegi u e-kolegiju** "Centar za strane jezike – upis u grupe" (lozinka: czsjgrupe), stoga je važno da se što prije upišete u navedeni kolegij na Omegi i odaberete grupu koju ćete pohađati prema rasporedu koji je **dostupan na web-stranici Centra**. Ne zaboravite – kolegij je potrebno upisati i u Studomatu!



Mogu li upisati strani jezik kao izborni jezik?

- Svi studenti mogu upisati Strani jezik za akademske potrebe ili Strani jezik na bilo kojoj razini i kao izborni predmet iz fakultetske ponude izbornih kolegija.

Gdje mogu dobiti dodatne informacije?

- Za sve dodatne informacije možete se obratiti Tajništvu Centra za strane jezike na **centar@ffzg.unizg.hr** ili nekoj od predmetnih nastavnica. Svi kontakti nalaze se na web stranici **Centra**.



TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

O predmetu

- Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture **obvezna je za studente na prvoj i drugoj godini prijediplomskog studija**, a izborna na višim godinama. Redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture na Fakultetu ponajprije je usmjerena na usavršavanje starih i usvajanje novih motoričkih znanja i vještina u svrhu unapređenja zdravlja te podizanja sposobnosti i osobina koje su presudne za uspješnost u studiju i učinkovitost u obavljanju odabranoga poziva. **Predmet ne nosi ECTS bodove niti se ocjenjuje, ali je uvjet za završetak prijediplomskog studija!**

Način provođenja nastave TZK

- Studenti putem Studomata trebaju upisati kolegij iz Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK 1, TZK 2, TZK 3 i TZK 4). Nakon toga izabiru te upisuju jednu od ponuđenih kinezioloških aktivnosti koju onda pohađaju **jednom tjedno tijekom cijelog semestra**.
- Nastava iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura (TZK) u zimskom semestru ak. god. 2024./2025. započinje **obaveznom elektronskom prijavom, od ponedjeljka, 30. 9. 2024. (18:00 h) do petka, 4. 10. 2024. (18:00 h)**, na odabranu kineziološku aktivnost (KA). Prijava se vrši putem **poveznice**. Sve kineziološke aktivnosti imaju upisnu kvotu.
- Praktični dio nastave počinje u **ponedjeljak, 7. listopada 2024.**
- Za potrebe izvođenja nastave potrebno je instalirati na mobilni uređaj **aplikaciju QR Student** putem koje će generirati vaš osobni QR kod. Upute su dostupne na **poveznici**.



- Do kraja semestra potrebno je skupiti **10 bodova** kako bi izvršili svoju nastavnu obvezu prema predmetu.

Kontakt



- Sve dodatne informacije možete pronaći na stranici **Katedre**, **Facebook stranici katedre** ili **QR student aplikaciji**.

- Sve upite možete slati na **zajednički e-mail Katedre: tzkem.ffzg.hr** s naslovom maila – TZK1 (prva godina) ili TZK3 (druga godina).

Nastavnici

- Svetlana Božić Fuštar, v. pred., predstojnica Katedre;
- Nenad Krošnjar, pred., zamjenik predstojnice;
- Nikolina Skender, pred.;
- Goran Marić, pred.

Sportska udruga Filozofskog fakulteta (SUFF)

U okviru Katedre djeluje i **Sportska udruga Filozofskog fakulteta (SUFF)** koja okuplja studentice i studente koji se žele baviti sportom, aktivne sportaše i sve one koji žele promovirati „boje“ Filozofskog fakulteta na sportskim natjecanjima. Udruga je osnovana u cilju organiziranja, razvitka i unapređenja sportskih aktivnosti svih studenata, profesora i djelatnika. Svake akademske godine Filozofski fakultet natječe se u 20 do 25 sportova na Sveučilišnom sportskom prvenstvu grada Zagreba kao i na državnim, međunarodnim prvenstvima gdje naši studenti postižu zapažene rezultate. **Više o SUFF i sudjelovanju u radu Udruge saznajte kod predmetnih nastavnika.**

Mentalno zdravlje...

(Napisala: Rea Jakšić,
univ. bacc. psych.)



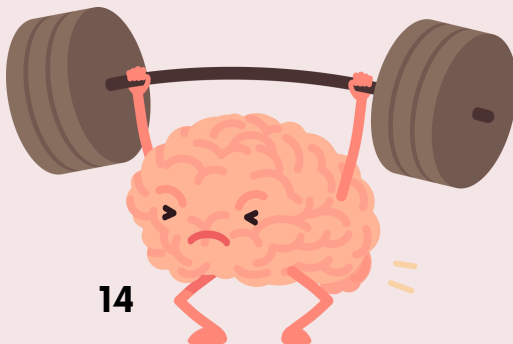
Jedan novi početak...

Upis na fakultet predstavlja jednu od najvećih životnih prekretnica koja sa sobom donosi mnoge nove izazove za naše **mentalno zdravlje**. U ovom dijelu vodiča, navest ćemo neke od mogućih poteškoća s kojima biste se mogli susresti te što možete poduzeti kako biste se s njima uspješno suočili. Važno je napomenuti da su osjećaji koje trenutno doživljavate potpuno **prirodni**. Mnogi bruoši prolaze kroz slične emocionalne procese, a prepoznavanje i prihvaćanje tih emocija prvi je korak prema učinkovitom upravljanju njima.

Za očuvanje mentalnog zdravlja tijekom studija ključno je usvojiti i održavati **zdrave navike**. Kvalitetan **san** jedan je od temeljnih aspekata jer omogućava tijelu i umu da se obnove, poboljšava koncentraciju i smanjuje razinu stresa.



Preporučuje se osigurati barem 7-8 sati sna svake noći, uz redovite rutine spavanja. Dodatno, **uravnotežena prehrana i redovita tjelovježba** igraju veliku ulogu u održavanju dobrog raspoloženja i fizičke energije. Zdrava prehrana bogata vitaminima, mineralima i proteinima podržava kognitivne funkcije, dok tjelovježba, čak i u obliku lagane šetnje, pomaže smanjenju razine stresa, anksioznosti i depresivnosti.



Početak studija zahtjeva prilagodbu na potpuno novo okruženje. Kod nekih odvojenost od obitelji i prijatelja, koji su nam dosad predstavljali stabilnu mrežu podrške, može pridonijeti osjećaju **nesigurnosti i usamljenosti.** Kako



biste ublažili osjećaj usamljenosti, počnite s vlastitim očekivanjima: umjesto da se fokusirate na strah od neuspjeha u odnosima, usmjerite se na moguće **pozitivne ishode.** Pozovite kolegu/icu na kavu, uključite se u aktivnosti koje vas zanimaju, poput sportskih klubova, tečajeva ili volontiranja, gdje ćete imati priliku upoznati ljude sličnih interesa. Povezivanje s drugima, sudjelovanje u društvenim aktivnostima i stvaranje zajednice pomažu nam u razvoju osjećaja pripadnosti i smanjuju osjećaj usamljenosti. Ipak, jednako je važno pronaći vrijeme za sebe. Osim toga, treba naglasiti da nismo svi jednaki. Dok ekstroverte socijalne interakcije pune energijom, introverti mogu uživati u samoći bez neugodnih emocija. Stoga treba razlikovati introverziju od **sramežljivosti ili socijalne anksioznosti.** Sramežljivi ljudi mogu osjećati nelagodu u društvenim situacijama zbog straha od negativne procjene, dok s druge strane introverti ne brinu o tome kako ih drugi doživljavaju, već im je samoća potrebna kako bi "napunili baterije".

Fakultetski život sa sobom nosi veću slobodu, ali i veću odgovornost. Mnogi studenti po prvi puta moraju sami organizirati svoje obaveze, balansirati akademske obaveze, društveni život i osobne interese, to jest - **upravljati vremenom.** Ovaj proces često postaje izvor stresa jer se bruoši suočavaju s visokim očekivanjima i rokovima koje mo-



raju ispuniti. Umjesto da tražimo dodatne sate u danu, važno je razviti **strategije** za organizaciju vremena kako bi se stres smanjio. To može uključivati vođenje rasporeda, postavljanje prioriteta i uzimanje pauza.

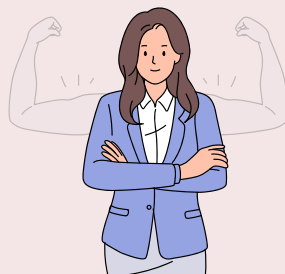
Na početku studija, neki od vas vjerojatno imaju **visoka očekivanja** od sebe. Iako je sasvim u redu biti visoko motiviran za postignućem, očekivanje savršenih ocjena ili uspjeha u svakom aspektu može dovesti do frustracije i stresa. Kod učenika i studenata pokazalo se da visoki ciljevi mogu dovesti do **prokrastinacije**, tj. odgađanja zadataka i obveza što pak može dovesti do stresa, osjećaja krivnje i smanjene produktivnosti. Osobe koje prokrastiniraju često se suočavaju s osjećajem preopterećenosti zbog zadataka koje moraju obaviti. Umjesto da se suoče s izazovima, okreću se manje važnim aktivnostima koje im donose trenutno zadovoljstvo (npr. pregledavanje društvenih mreža ili gledanje serija). Prokrastinacija i postavljanje nerealno visokih očekivanja sebi samima često su vezane uz **perfekcionizam**, tj. težnju za savršenstvom. Perfekcionisti vjeruju da izbjegavanje pogrešaka vodi do toga da će biti prihvaćeni, što često dovodi do pretjerane samokritičnosti i anksioznosti.

Adaptivni perfekcionizam uključuje postavljanje realnih ciljeva i pristup izazovima bez strogih očekivanja, dok **neadaptivni perfekcionizam** dovodi do oštrg samokritičnog monologa i straha od neuspjeha što može uzrokovati veće psihičke poteškoće.



Savjeti, savjeti, savjeti...

Kako bismo smanjili stres, prokrastinaciju i perfekcionizam te izbjegli moguće nepovoljne ishode, važno je raditi na **samoprihvatanju i samosuosjećanju**.



Kada se suočite s neuspjehom, dobro je pristupiti samome sebi s nježnosti i razumijevanjem, kao što biste pristupili nekoj bliskoj osobi. Umjesto „nesposoban/na sam, nema šanse da ću proći kolegij“ reci samome sebi „svima se dogodi da loše napišu ispit, sada znam bolje za idući put“. Prepoznavanje pozitivnih aspekata vlastitog rada i prihvaćanje da savršenstvo nije moguće može smanjiti pritisak. Uz to, važno je graditi vlastito **samopouzdanje**, prihvatiti svoje jake i slabe strane te prepoznati vlastite vrijednosti izvan akademskih postignuća. Prvi korak u izgradnji samopouzdanja je traženje povratne informacije o svom radu ili napretku, koja može pomoći da prepoznate svoje jake strane, ali i područja u kojima imate prostora za poboljšanje. Drugi je korak **smanjenje usporedbe s drugima**. Umjesto toga, fokusirajte se na usporedbu sa svojim prethodnim postignućima i motrite vlastiti napredak. Na kraju, važno je postaviti si **realistične ciljeve**. Uspjeh u izazovnim, ali i dalje dostižnim ciljevima jača vašu vjeru u vlastite sposobnosti i stvara pozitivne emocije vezane uz buduće izazove.



“VAŽNO JE RADITI NA SAMOPRIHVAĆANJU I SAMOSUOSJEĆANJU.”

Kada se suočavaju s navedenim izazovima poput usamljenosti, puno obaveza i visokim očekivanjima, mnogi studenti osjećaju stres. **Stres** je prirodna reakcija, no trajno izlaganje stresnim situacijama može imati negativne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje. Simptomi stresa, poput razdražljivosti, umora i poteškoća s koncentracijom, znak su da je potrebno napraviti pauzu i posvetiti se aktivnostima koje vas opuštaju, poput tjelovježbe, hobija ili druženja s prijateljima. U suprotnom, možemo se dovesti u stanje izgaranja (eng. „burnout“), čiji simptomi uključuju emocionalnu iscrpljenost, osjećaj cinizma prema studijskim obavezama i sumnju u vlastite sposobnosti. Pronalaženje ravnoteže između učenja i odmora ključ je uspješnog upravljanja stresom na fakultetu. Uostalom, **cilj je raditi pametnije, a ne više.**



Anksioznost i depresija...

Kod nekih studenata javlja se specifičan oblik anksioznosti koji obilježavaju napetost i strepnja povezane s polaganjem ispita, a zove se **ispitna anksioznost**. Česta posljedica ovog oblika anksioznosti slabija je izvedba na ispitu. Ono što može pomoći je redovito učenje i priprema na vrijeme, čime smanjujete osjećaj nesigurnosti. Osim toga, korisna je i simulacija ispita kod kuće – sjednite za stol, postavite sami sebi pitanja i upalite štopericu u trajanju ispita. Oponašanjem ispitne situacije možete steći povjerenje u sebe



i smanjiti strah od nepoznatog. Na sam dan ispita, ako osjetite nervozu, pokušajte se smiriti dubokim disanjem i pozitivnim afirmacijama poput: „**Učio/la sam, dat ću najbolje od sebe.**“ Ispiti su samo trenutni odraz vašeg znanja, ne govore ništa o vašoj osobnoj vrijednosti i ne definiraju vašu budućnost. Svaka situacija, pa i loša ocjena, može donijeti nove prilike za rast i razvoj.

Neki od **simptoma** anksioznosti mogu biti **lupanje srca, ubrzano disanje, stezanje u grlu i znojenje dlanova**. Kada se ovi simptomi jave iznenadno i intenzivno, uz prateće misli „nešto strašno će se dogoditi“, tada govorimo o **napadaju panike**. Iako uznemirujući, oni nisu opasni: prolazni su i ne ugrožavaju fizičko zdravlje. Mogu se usporediti s osjetljivim protupožarnim alarmom koji se aktivira i u bezopasnim situacijama. Kod ubranog disanja može se javiti hiperventilacija, a jedan trik kako ju možemo brzo spriječiti jest da sklo-



pimo ruke preko usta i udišemo zrak koji izdišemo. Naime, kada hiperventiliramo izdišemo CO₂, a unosimo puno kisika što može dovesti do vrtoglavice. Udisanjem izdahnutog zraka vraćamo CO₂ u pluća i uspostavljamo ravnotežu. Kod paničnog napadaja također može pomoći skretanje pažnje s vlastitih simptoma. **Vježba „5-4-3-2-1“** izgleda tako da se usmjerite na imenovanje pet stvari koje vidite oko sebe, četiri koje čujete, tri koje osjećate, dvije koje možete nanjušiti i jednu koju možete okusiti. Tijekom napada važno je ponavljati si da će osjećaji proći i da smo već prevladali slične situacije. Ako napadi postanu učestali, treba potražiti **stručnu pomoć**.

Uz anksioznost, studenti mogu razviti i simptome **depresije**. Kao i anksioznost, depresija može značajno narušiti svakodnevno funkcioniranje i kvalitetu života. Veliki depresivni poremećaj karakteriziraju simptomi kao što su duboka **tuga, osjećaj krivnje, beznada** i bezvrijednosti, promjene u **spavanju**, apetitu i seksualnoj funkciji.



Osim toga, javlja se **manjak energije**, motivacije te sklonost negativnim mislima o sebi, svijetu i budućnosti. Drugi oblik depresije je **distimija**, koja se razlikuje po tome što osoba doživljava dugotrajno sniženo raspoloženje, ali u manjem intenzitetu nego kod velikog depresivnog poremećaja. Iako simptomi distimije možda nisu toliko intenzivni, ona može značajno utjecati na život osobe i često je zanemarena zbog percipiranja tog stanja kao "dijela osobnosti."

Kada potražiti pomoć?

Iako su povremeni stres i emocionalne poteškoće prirodan dio života, posebice u ovom izazovnom periodu života, **važno je prepoznati kad ti osjećaji možda prelaze u stanje koje zahtijeva stručnu pomoć**. Ako se osjećaj tuge, tjeskobe ili preopterećenosti zadržava tjednima ili počinje ometati svakodnevno funkcioniranje – poput poteškoća s koncentracijom, gubitka interesa za aktivnosti koje su prije bile ugodne, poremećaja sna, poremećaja apetita ili povlačenja iz društvenih interakcija – to su znakovi da bi vam mogla biti potrebna dodatna podrška. Također, ako se pojave misli o samoozljeđivanju ili osjećaj bespomoćnosti, traženje pomoći postaje **nužno**. Iako se fizičko zdravlje redovito shvaća ozbiljno – kada dulje vrijeme imamo povišenu

temperaturu odlazimo k liječniku – mentalno zdravlje često je obavijeno predrasudama i stigmatizacijom, što mnoge sprečava u traženju potrebne pomoći. **Želimo ovdje naglasiti da ono nije znak slabosti, već hrabrosti i brige o vlastitom zdravlju.** Psihičke smetnje i poremećaji nisu obilježja osobe, već ih je moguće dovesti pod kontrolu, kako bismo poboljšali svoju dobrobit.

Gdje potražiti pomoć?

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida pri KBC-u Rebro – za punoljetne osobe

- 01 / 2376 335 (0-24 h)
- osobni dolazak bez najave ili uputnice na adresu
Kišpatićeva 12 radnim danom 8-20h

Hrabri telefon – savjetodavna linija za roditelje i djecu (linije 9-20 h, chat 15-19 h)

- 116 111 → za djecu; 0800 0800 → za roditelje
- e-savjetovanje: savjet@hrabritelefon.hr i
hrabrisa@hrabritelefon.hr

Plavi telefon – savjetovalište za djecu, mlade i odrasle

- 01 / 4833 888 (radnim danom 9-21 h)
- individualno savjetovanje u savjetovalištu Otvorena vrata
uz prethodni telefonski dogovor

Psihološki centar TESA – internet i telefonsko savjetovanje za mlade (10-22 h)

- 01 / 4828 888 – naplaćuje se kao uobičajeni poziv
- e-mail: psiho.pomoc@tesa.hr ili putem online formulara

Studentsko psihološko savjetovalište (SD Cvjetno naselje)

- dolazak uz najavu i dogovor termina na 095 4855 117 (pon
i sri 18-20h, sub 9-13 h)

Savjetovalište pri Centru za zdravlje mladih, Heinzelova 62a, 10000 Zagreb, Hrvatska

- psihološko savjetovalište: ponedjeljkom i srijedom od 12-20 h, utorkom, četvrtkom i petkom od 8-16 h
- drop-in savjetovanje za roditelje (bez najave): utorkom od 8:30-11:30 h (dolazak najkasnije u 11 h), srijedom od 17-20 h (dolazak najkasnije do 19:30 h)
- 01 / 6468 333 i savjet-mladi@czm.hr

***Psihološko savjetovalište za studente Sveučilišta u Zagrebu**

- Planirano je otvorenje **1. listopada 2024.** na adresi Radoslava Cimermana 88, 10 000 Zagreb

Na portalu **Mentalno zdravlje Zagreb** možete potražiti još izvora besplatne psihološke pomoći, a na portalu **Psihelp** možete pronaći brojne psihoterapeute iz cijele Hrvatske.



Za one koji žele znati/čuti više...

Ako želite čuti više ovakvog sadržaja o mentalnom zdravlju i drugim psihologijskim temama, možete na društvenim mrežama (TikTok, Instagram, YouTube i Spotify) zapratiti projekt **Overthinkeri** u kojem studenti psihologije nastoje pomoći mladima pri suočavanju s modernim svijetom putem epizoda podcasta i objava. Više o projektu možete proučiti na našoj **web stranici**.



**Službe,
centri,
uredi...**



Studentska služba (Referada)

Studentska služba Filozofskog fakulteta u Zagrebu, popularno zvana Referada, neizbježno je mjesto za svakog studenta. U Studentskoj službi dolazite po potvrde, upisujete godine, dobivate odgovore na razna pitanja poput studentskih prava, školarina i sl. te rješavate ostale začkoljice oko studija. Naravno, ne smijete zaboraviti niti odsjeke i njihova tajništva koji su isto tako izvor važnih informacija. Sve obavijesti iz Studentske službe redovno pratite na njihovoj **stranici**, a popis najčešćih pitanja i odgovora možete naći na **poveznici**.



Gdje smo?

- Studentska služba nalazi se u Dekanatu, kada uđete na fakultet, skrenete desno i hodate ravno do aule knjižnice. Nastavite dalje ravno (niz rampu), skrenete desno i prva vrata na koja naiđete, to su vrata Studentske službe.

Kada smo?

- Radno vrijeme Studentske službe je radnim danom **od 10 do 11 sati te od 12 do 14 sati**.

Tko smo?

- **Izidora Herold** (voditeljica Službe) – telefon: (01) 4092-022; e-mail: iherold@m.ffzg.hr
- **Sanja Bahun Golub** – telefon: (01) 4092-223; e-mail: sbgolub@m.ffzg.hr
- **Ida Belaj** (završeci studija i diplome) – telefon: (01) 4092-224; e-mail: ibelaj@m.ffzg.hr
- **Hrvoje Jakopčević** – telefon: (01) 4092-408; e-mail: hjakopce@m.ffzg.hr
- **Nikolina Knežević** – telefon: (01) 4092-375; e-mail: nknez@m.ffzg.hr

Kontakt e-mail Studentske službe: stuslu@m.ffzg.hr

Info-centar

Informativni centar (popularno zvan Info-centar), osnovan 1999. godine, organizacijska je jedinica na Filozofskom fakultetu u Zagrebu koja služi, kako ime i nalaže, izdavanju **točnih, provjerenih i aktualnih informacija** vezanih uz Fakultet, studij i studentski život, a koncipiran je kao produžetak Studentske službe (bez izvršnih ovlasti). Osim redovitih djelatnosti, poput izdavanja iksica, informiranja o upisima na prijediplomske i diplomatske studije i sl., Info-centar je tu također da bi studentima **pomogao** snaći se u zgradi Fakulteta, razumjeti studentske obaveze, naći rješenja za razne probleme vezane uz studij i za sve ostalo što bi se studentima moglo pokazati kao problem ili prepreka. Ako se radi o problemu koji je malo specifičniji, djelatnici Info-centra će se pobrinuti da vas, ako vam već ne daju zadovoljavajući odgovor, upute na osobu ili službu gdje ćete moći pronaći rješenje.

Tko radi u Info-centru?

- Djelatnici Info-centra su redovni studenti Filozofskog fakulteta različitih studijskih grupa i godina studija.

Radno vrijeme?

- Radno vrijeme Info-centra jest radnim danom od 9 do 14 sati.

Kontakt?

- Obratiti nam se možete telefonski na broj **(01) 4092-013** i **(01) 4092-203**, na adresu e-pošte: **info-centar@ffzg.hr** ili **icentare@ffzg.hr** ili osobno (nalazimo se desno od ulaza u Fakultet).

Knjižnica

Gdje je knjižnica?

- Knjižnica se nalazi u zasebnoj zgradi koja je hodnikom povezana sa zgradom Fakulteta. Kada uđete u zgradu Knjižnice otvara se veliki prostor čitaonice. U prizemlju i na svakome katu, a ima ih pet, nalazi se tiskana građa te čitaonice s računalima i prostorom za rad. Na svakom katu nalaze se i pultovi gdje možete dobiti informacije i pomoć. Na pultovima možete aktivirati svoje članstvo te preuzimati rezerviranu građu - više na **poveznici**.

Kako se učlaniti?

- Članstvo se aktivira dolaskom na bilo koji pult s ikicom koja je ujedno i vaša članska iskaznica. Više informacija na **poveznici**.

Kako posuditi knjige?

- Tiskana je građa raspoređena po zbirkama na katovima, u prizemlju te Zatvorenom spremištu. Kao studenti možete posuditi odjednom **6 knjiga i 6 ocjenskih radova**, a časopise možete koristiti u prostoru Knjižnice ili ćete dijelove teksta fotokopirati. Više na **poveznici**.

Kako pristupiti različitim bazama podataka?

- Osim tiskane građe u Knjižnici možete pristupiti i elektroničkoj građi. Cjelokupnom fondu možete pristupiti putem naših **kataloga**.
- Za korištenje elektroničkih usluga potrebno je imati svoje **AAI@Edu.hr podatke**.

Više o nama i našim uslugama pronađite na:

- **Web stranici**
- **Društvenim mrežama** (**Facebook**, **Instagram** i **TikTok**)

Ili nas kontaktirajte e-poštom na: **knjiznica@ffzg.hr**

Centar za obrazovanje nastavnika

Primarna uloga Centra za obrazovanje nastavnika (CZON) početno je obrazovanje studenata za stjecanje temeljnih nastavničkih kompetencija.

Zašto su nastavničke kompetencije važne?

- Zato jer vam one omogućuju dvije stvari: (1) Omogućuju i olakšavaju buduće zaposlenje u području odgoja i obrazovanja, (2) Štede novac – stjecanje nastavničke kompetencije nakon završetka studija se plaća!

Koji su kolegiji obavezni za stjecanje nastavničkih kompetencija?

- Tijekom prijediplomskog morate odslušati i položiti tri kolegija: **Opća pedagogija** (4 ECTS), **Psihologija odgoja i obrazovanja** (4 ECTS) i **Didaktika** (4 ECTS).
- Navedeni kolegiji u pravilu će vam biti ponuđeni u okviru „slobodne izbornosti“!

Što ako ne odslušam prethodno navedene kolegije, a svejedno želim upisati diplomski studij nastavničkog usmjerenja?

- Moći ćeš upisati željeni program, ali ćeš nastavničke kompetencije onda morati steći tijekom diplomskog.

Postoje li izborni kolegiji u ponudi CZON-a?

- Postoje, ali ćete njih moći upisati tek na diplomskom studiju, u okviru pojedinih nastavničkih smjerova.

Koliko ukupno ECTS bodova moram skupiti od različitih „nastavničkih kolegija“?

- Student mora skupiti **60 ECTS bodova** iz različitih „nastavničkih kolegija“ (obveznih, izbornih i dr.).

Informacije i kontakt?

- **Web** ili tel: 01/4092-167, e-mail: czoneffzg.unizg.hr.



Služba za međunarodnu suradnju

Služba za međunarodnu suradnju Filozofskoga fakulteta središnje je mjesto za poticanje međunarodnog djelovanja Fakulteta. Između ostalog, Služba aktivno potiče i brine se o akademskoj mobilnosti studenata te (ne)nastavnog osoblja.

Zašto je Služba važna za studente?

- Svim studentima Fakulteta koji žele provesti dio svoga studija u inozemstvu (**mobilitet**), Služba za međunarodnu suradnju te obavijesti putem e-maila i mrežne stranice (**stipendije** i **international**) su nezaobilazne adrese. Međunarodna mobilnost studentima omogućuje stjecanja novih znanja, upoznavanje raznih metoda učenja i tehnologija, razmjenu iskustava s kolegama iz različitih sredina i kultura, pridonosi akademskom i osobnom razvoju pojedinca, a otvara i veće mogućnosti pri zapošljavanju.



Koji programi su mi dostupni?

- Studenti Filozofskoga fakulteta mogu ostvariti kraću ili dulju mobilnost u okviru raznih programa mobilnosti kao što su **ERASMUS+** (**studijski boravak** i/ili stručna praksa), **CEEPUS**, **bilateralna** sveučilišna i/ili fakultetska **razmjena**, razne **stipendije**, **kraći boravci** (npr. ljetne škole) itd.

Gdje smo?

- Služba za međunarodnu suradnju nalazi se u **prizemlju Knjižnice** (iza Središnjeg informacijskog pulta).

Kontakt i djelatnici?

- Sve dodatne informacije možete pronaći na **poveznici**.
- **Ivana Bedeković**, mobilnost studenata, e-mail: ibedekov@m.ffzg.hr, erasmus-studenti@m.ffzg.hr;
- **Tamara Šveljo**, međunarodna suradnja, mobilnost djelatnika, e-mail: tšveljo@ffzg.hr



Ured za studente s invaliditetom

Cilj Ureda je osiguravanje što boljih uvjeta za studiranje našim **studentima s invaliditetom** (od pružanja svakodnevne potpore do osiguravanja prilagođenih uvjeta studiranja).

Kome je ured namijenjen?

- Svim studentima koji zbog bolesti, oštećenja ili poremećaja, bez obzira na postotak tjelesnog oštećenja odnosno vrstu i težinu invaliditeta - oštećenja funkcionalnih sposobnosti, utvrđenih vještačenjem, imaju stalne, povremene ili privremene teškoće u realizaciji svakodnevnih akademskih aktivnosti te ostalim zdravstvenim stanjima i teškoćama koje mogu utjecati na tijek studiranja.

Kako zatražiti prilagođene uvjeta studiranja?

- Potrebno je podnijeti zahtjev s potrebnom dokumentacijom na mail Ureda. Važno je da student zahtjev podnese na vrijeme (14 dana prije početka nastave ili 30 dana prije kolokvija/ispita). Prilagodba može biti u pogledu produljenog vremena pisanja, digitalizirane literature, pomoći druge osobe itd. Za sve detaljne informacije i upite o potrebnoj dokumentaciji i procedurama javite se na mail Ureda.

Kako do nas?

- Soba A006, **Web-stranica**, e-mail: uredssi@m.ffzg.hr.

Koordinatorica Ureda za SSI:

- Prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić, C-318 (Odsjek za psihologiju), e-mail: njbegic@ffzg.hr

Tajnica Ureda za SSI:

- Marina Šimunec Zović, e-mail: uredssi@m.ffzg.hr,
msimunec@m.ffzg.hr



Zdravstvena zaštita studenata

Studenti i studentice na fakultetu imaju dva liječnika: **liječnika obiteljske medicine** kojeg ste izabrali (i kojem se obraćate kada ste bolesni) i **studentskog liječnika** - specijalistu školske i sveučilišne medicine.

Tko je nadležna studentska liječnica za FFZG?

- **Tihana Marković, dr. med. škol. med. i Ivančica Novak, med. sestra.**
- Radno vrijeme: **Neparni datumi - prijepodne; Parni datumi - poslijepodne**
- Adresa: Avenija V. Holjevca 22, Zagreb (Dom Zdravlja Siget - Novi Zagreb)

Čemu služi studentski liječnik?

- Studentski liječnik na prvoj godini fakulteta obavlja **obavezni sistematski pregled** uz koji je uključen i razgovor o vašim navikama i prilagodbi na fakultet. Ukoliko na sistematskom pregledu liječnik otkrije određeni zdravstveni problem uputiti će Vas na daljnju obradu.

Kontakt i više informacija?

- Studenti se moraju **naručiti** na pregled pozivom na telefon **01/6551-554**. Više informacija možete pronaći na **poveznici**.

VAŽNO:

- Ukoliko ste bolesni obratite se izabranom liječniku **obiteljske medicine**.
- Studenti koji nisu iz Zagreba i zadrže izabrane liječnike u mjestu prebivališta tijekom studija u Zagrebu, u slučaju bolesti se mogu javiti na HMP ili za vrijeme studiranja odabrati liječnika obiteljske medicine u tri doma zdravlja u Zagrebu. Isto je sa stomatologom i s ginekologom.

**Studentski
zbor,
pravobranitelj,
Vijeće
studenata**



Studentski zbor Filozofskog fakulteta

Studentski zbor Filozofskog fakulteta (SZFF)

SZ

formalno je tijelo koje **predstavlja studente** i aktivno se zalaže za njihova prava na razini Fakulteta. Članove Zbora čini **15 studenata**



sa svih razina studija (6 s prijediplomske, 5 s diplomske te 4 s poslijediplomske razine). Svake dvije godine održavaju se izbori na kojima svi studenti imaju pravo glasa te biraju svoje predstavnike u Studentskom zboru kako na vlastitom fakultetu, tako i u sveučilišnom. Sljedeći su izbori već na **proljeće 2025!**

Za vrijeme svoga mandata Studentski zbor bira studentske predstavnike i članove u različita tijela, studentske pravobranitelje te donosi razne druge odluke na temelju mišljenja i potreba svojih kolega. Osim toga, Studentski zbor provodi različite **projekte** i aktivnosti. Zadaća je Studentskog zbora da aktivno radi na **poboljšanju** studentskog standarda, osluškujući potrebe svojih kolega, kao i primjedbe na trenutne uvjete studiranja. Ključno je da svaki student zna tko su članovi Zbora i kome se može i treba obratiti kada je potrebno.

Trenutno predsjedništvo Studentskog zbora čine **Andrej Mitić** (predsjednik), **Nika Keserović** (zamjenica predsjednika) i **Lovro Turalija** (tajnik). Predstavnica Filozofskog fakulteta u Skupštini Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu je **Maja Đuranec**, a zamjenik **Lovro Turalija**.



Posjetite našu **web-stranicu**, obavezno nas zapratite na društvenim mrežama (**FB**, **IG**), a za sve upite uvijek smo dostupni na mailu **szbor@ffzg.hr**.



Ured studentskog pravobranitelja

Studentske pravobraniteljke imenuje Studentski zbor na mandat od godinu dana, a mogu im se obratiti svi studenti.

Studentski pravobranitelj **prima pritužbe studenata** koje se odnose na njihova prava te ih nastoji riješiti, savjetuje studente o njihovim pravima itd.

Studentskom pravobranitelju uvijek se možete obratiti na mail **studprav@ffzg.hr**.

Vijeće studenata Filozofskog fakulteta

Vijeće studenata Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu **savjetodavno je tijelo** koje štiti interese studenata te sudjeluje u radu i odlučivanju u tijelima Filozofskog fakulteta. Članovi Vijeća studenata su **svi predstavnici svake studijske godine svakog studijskog programa prijediplomske i diplomske razine studija**, kao i predstavnici studenata u Fakultetskom vijeću. Predstavnik svoje godine studenti biraju na početku svake akademske godine.

Vijeće studenata olakšava osvještavanje potencijalnih problema s kojima se studenti suočavaju na studiju, kao i komunikaciju između studenata i ostalih tijela. Vijeće je samo još jedan od mehanizama kojima se studentima omogućuje da poboljšaju iskustvo studiranja na vlastitom fakultetu.

Trenutno predsjedništvo čine **Nika Marinović** (predsjednica), **Josip Majsec** (zamjenik) i **Maja Đuranec** (tajnica).



Studentske udruge, klubovi, inicijative...



Klub studenata Filozofskog fakulteta (KSFF)

Klub studenata Filozofskog fakulteta (KSFF)



je najveća i najaktivnija studentska udruga na Filozofskom koja okuplja sve studente FF.



Što radimo?

- Prostor Kluba, lako uočljiv s **lijeve strane po ulasku na Fakultet**, preko dana funkcionira kao dnevni boravak za studente, idealno mjesto za odmor nakon predavanja i kraćenje vremena između predavanja, sklapanje novih poznanstava i razmjenu mišljenja i ideja; dakako sve uz ponudu sa šanka dostupnu svim članovima.
- U večernjim satima, u Klubu se gotovo svaki dan održavaju različiti **zabavni i edukativni programi, uključujući kvizove, filmske projekcije, tribine, radionice, glazbene slušaone, koncerte, prigodna okupljanja odsjeka itd.**
- Iz mjeseca u mjesec, u **galerijskom prostoru Kluba** postavljaju se nove izložbe umjetničkih ostvarenja čiji su autori u pravilu studenti.
- Krunu aktivnosti Kluba predstavlja **Open Air**, cjelodnevni glazbeni festival kojim se svake godine obilježava kraj nastave, a koji se održava na parkiralištu Fakulteta. Sve aktivnosti u Klubu osmišljavanju njegovi članovi, organizirani u niz sekcija (šank, programska, edukativna, kulinarska,...) kojima se svi zainteresirani za volontiranje mogu pridružiti. Klub djeluje po principu **direktne demokracije** te su svi ravnopravni u predlaganju, raspravljanju i donošenju odluka o njegovim aktivnostima.

Kontakt?

- Sve informacije o zbivanjima u Klubu možete saznati na licu mjesta, a i na našim profilima na **FB** i **IG**.  

Klub studenata sociologije „Diskrepancija“

Klub studenata sociologije Diskrepancija (KSSD)

jedan je od najdugovječnijih i najvećih studentskih klubova na Filozofskom fakultetu.

Okuplja studente pretežito sociologije, no i srodnih znanosti. Omogućuje studentima

pomoć tijekom studija, međusobno povezivanje i upoznavanje te proširivanje znanja i kompetencija. Svake godine nudi se bogati zabavni i edukativni program koji okuplja mnoštvo studenata našeg fakulteta te širu javnost.



Što radimo?

- **Istraživačka sekcija** te **uredništvo časopisa** koje omogućuju produbljivanje znanja u sociološkom području te stjecanje korisnog sociološkog iskustva;
- **Čitateljska sekcija**, koja proširuje svoje sociološko znanje raznim temama koje nisu dio plan samog studija, a zanimaju studente.
- **Simpozij sekcija**, koja svake godine organizira znanstveni skup za studente,
- **Filmska sekcija**, koja organizira projekcije filmova vezane uz društveno relevantne teme
- **Party i glazbena sekcija**, koja se bavi organizacijom velikih događanja i zabava, namijenjenim za upoznavanje i druženje studenata od kojih su najpoznatiji **Brdski susreti** u planinarskim domovima, **Livadski susreti** na Jarunu uz roštilj, **Noć Rudija Supeka** - edukativno zabavna večer u čast osnivaču odsjeka te **Brusocijada** - party dobrodošlice za brucoše.

Kontakt?

- e-mail: kssdiskrepancija@gmail.com; **Web**, **FB**, **IG**, **TikTok**.



Klub studenata pedagogije (KSP)

Klub studenata pedagogije Filozofskog fakulteta u Zagrebu je studentska udruga osnovana 2018. godine od strane studenata pedagogije s ciljem promicanja interesa studenata.



Klub čini skupina ambicioznih i svestranih studenata pedagogije koji svojim radom žele poboljšati iskustvo studiranja pedagogije, omogućiti povezivanje studenata, promovirati pedagogiju kao struku te promovirati stvaralaštvo studenata. Svrha Kluba jest stvaranje zajednice te organiziranje aktivnosti koje studentima daju priliku za stjecanje novih iskustava i znanja te razvoj stručnih, profesionalnih i organizacijskih kompetencija.

Što radimo?

- Program **mentorstva za bruoše**,
- Organiziramo različita formalna i neformalna **druženja**, **predavanja** i radionice,
- **Podcast** Crtice iz prakse,
- Izrađujemo edukativni sadržaj za društvene mreže,
- Organiziramo i provodimo različite **projekte** (konferencije "Sutra dolazi danas" i "Pedagoška pletenica"),
- Nudimo svim studentima pedagogije pomoć, savjete, informacije i podršku prilikom studiranja.

Kontakti?

- Naš rad možete pratiti putem društvenih mreža **IG**, **FB** i **YT**.



Klub studenata povijesti ISHA Zagreb

Klub studenta povijesti ISHA Zagreb je udruga studenata povijesti na Filozofskom fakultetu u Zagrebu osnovana 1994. godine. Dio je Internacionalne udruge studenata povijesti (ISHA International) kojoj su pridružene i druge slične udruge poput ISHA-e Pula, ISHA-e Helsinki itd.



Što radimo?

- Razvoj i promocija povijesne znanosti na zabavan i poučan način, okupljanje i povezivanje studenata povijesti na Filozofskom fakultetu i suradnja sa sličnim udrugama na drugim fakultetima na Zagrebačkom sveučilištu i šire.
- U tu svrhu ISHA Zagreb organizira:
 - **konferencije,**
 - **terenske nastave,**
 - filmske večeri,
 - **predavanja,**
 - **pub-kvizove,**
 - program **mentorstva** za bruočše povijesti.

Kontakt?

- E - mail: isha.zg@gmail.com, društvene mreže **FB** i **IG**.



Novoosnovano udruženje studenata filozofije (NOUS)

Novoosnovano udruženje studenata filozofije

(NOUS) udruga je studenata osnovana 2018.

godine u svrhu promicanja kvalitetnog


istraživačkog rada na području filozofije, organiziranja znanstvenih projekata i programa u obliku simpozija, tribina, semestralnih kružoka i sl., povezivanja studenata s drugim relevantnim sastavnicama i institucijama te promicanja manje zastupljenih pravaca u filozofiji pri Odsjeku za filozofiju na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.



Što radimo?

- Od dosad organiziranih projekata ističemo:
 - **međunarodne simpozije**
 - časopis "**Nous**"
 - filmske večeri u KSSF-u i psihoanalitičke filmske večeri

Kontakt?

- Više informacija o udruzi dostupno je na našoj **mrežnoj stranici** i **Facebooku**. 

Klub studenata turkologije (KST)



Klub studenata turkologije (KST) studentska je organizacija na FFZG-u koja aktivno djeluje od 2008. i okuplja studente preddiplomskoga i diplomskoga studija turkologije, kao i diplomirane turkologe. KST okuplja radi zajedničkih ciljeva studente, organizira i ostvaruje studentske projekte i tribine, skupova, seminara i kulturno-umjetničke programe vezane uz struku i srodna područja.



Što radimo?

- Klub je ponovno aktiviran 2018. godine, od kada smo organizirali niz aktivnosti, od kojih ističemo:
 - regionalnu studentsku **konferenciju „Mladi turkolozi“** na kojoj su sudjelovali studenti i profesori iz Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Srbije i Turske
 - **orijentacijske radionice** hrvatskog jezika za studente iz Turske koji u Zagreb dolaze putem programa razmjene Erasmus+
 - **pričaonice** s Turcima koji žive ili rade u Zagrebu
 - **studijsko putovanje** u Istanbul
 - izložbu fotografija Jesen u Istanbulu u prostorijama Filozofskog fakulteta
 - **humanitarni kviz** kao pomoć stradalima u potresu u Turskoj 2023. godine
 - **turkološki party**

Kontakt?

- Za sva pitanja stojimo na raspolaganju putem elektroničke pošte kst.ffzg@gmail.com. Više informacija o klubu možete naći na našoj [mrežnoj](#) i [Facebook](#) stranici te na [Instagramu](#).  

Klub studenata anglistike "X.a"

Klub studenata anglistike "X.a" udruženje je studenata prijediplomskog, diplomskog i poslijediplomskog studija anglistike pri Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.



Klub je osnovan 2000. godine s ciljem zastupanja interesa studenata anglistike, kao i poticanja njihovih interesa i talenata. Predani smo stvaranju okruženja koje će svima uljepšati studiranje, što se vidi i iz naših brojnih projekata.

Što radimo?

- program mentorstva **„Big Sibling“** koji pospješuje povezanost studenata svih godina i olakšava studiranje (there are no stupid questions, we've all been there).
- organiziranje međunarodne studentske konferencije **Anglophonia**, koja studentima pruža jedinstvenu priliku da stupe u kontakt sa stranim kolegama te razviju vještine govorništva u ugodnoj atmosferi.
- izdavanje časopisa **„Patchwork“** u kojemu studenti imaju priliku objaviti svoje radove iz područja književnosti ili lingvistike.
- brojne tematske partyje koji su uvijek savršen odmor od učenja!

Kontakt?

- Za sve dodatne informacije možete nas pronaći na našoj **mrežnoj stranici**, na **Facebooku** i **Instagramu**.



Klub studenata rusistike “Puškin”

Klub studenata rusistike “Puškin” okuplja studente prijediplomskog i diplomskog studija rusistike pri Filozofskom fakultetu u Zagrebu.

Klub je osnovan u lipnju 2022. s ciljem povezivanja studenata i proširivanja njihovih znanja ruskoga jezika, književnosti i kulture.



Što radimo?

- Ističemo neke od dosadašnjih aktivnosti:
 - Organizacija studentske konferencije „**Philoslavicon**“
 - **Projekt „Rusistika starter pack“** – informativni sadržaji za brucoše rusistike i program studentskoga mentoriranja
 - Organiziranje panela o poslovnim prilikama za rusiste
 - Organizacija **radionica za usavršavanje** profesionalnih vještina (rad u CAT alatima, razgovori s izvornim govornicima)
 - **Druženja za članove udruge**

Kontakt?

- Rad Kluba možete pratiti na [Facebooku](#) i [Instagramu](#).



Klub studenata klasične filologije “Initium”

Klub studenata klasične filologije “Initium”

udruga je studenata prijediplomskog i diplomskog studija latinskog i grčkog jezika Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Klub se od svog osnutka 2022. godine bavi unaprjeđenjem kvalitete rada studenata i popularizacijom klasične filologije uopće. Klub nije namijenjen isključivo studentima klasične filologije, već je i mjesto gdje svatko tko želi znati više o jezicima i kulturi antike može sudjelovati.



Što radimo?

- Iako je “Initium” relativno nedavno osnovan, u svoje je dvije godine djelovanja organizirao raznovrsne aktivnosti:
 - **simpozij “Stupovi humaniteta”**
 - kvizovi znanja antike
 - prijevodi djela antičkih autora
 - posjeti školama
- Klub ima i program **mentorstva** kojim studenti nižih godina mogu tim jednostavnije naći odgovor za sve što ih zanima.

Kontakt?

- Više informacija o Klubu možete saznati upitom na e-mail [**kskf.initium@gmail.com**](mailto:kskf.initium@gmail.com).

Klub studenata komparativne književnosti "K."

Klub studenata komparativne književnosti "K."

aktivno djeluje od svog osnutka 1999. godine.

Klub okuplja studente komparativne književnosti,

ali i sve druge zainteresirane studente Filozofskog fakulteta s ciljem promicanja interesa studenata.

K.

Što radimo?

- U sklopu Kluba od 2013. godine djeluje **Teatar „K.“**, amaterska studentska glumačka družina koja svake godine priprema uzbudljive i rado posjećivane predstave.
- Unutar Kluba djeluju i **časopisne sekcije** koje se bave pripremanjem i izdavanjem **časopisa za književnost, književnu i kulturalnu teoriju „k.“** i časopisa za književnu praksu, kritiku i prevođenje **Ka/Os**.
- Od prošle akademske godine revitalizirana je sekcija za žurke i socijalizaciju.

Kontakt?

- Pozivamo sve zainteresirane studente da nam se pridruže u radu Kluba i da nas slobodno kontaktiraju mailom na klubstudenatakomparativnak@gmail.com i da prate naš rad na **Facebooku** i **Instagramu**.



Klub studenata fonetike „Eufonija“

Klub studenata fonetike „Eufonija“ službeno je osnovan 28. listopada 2013. godine s ciljem unapređivanja i promicanja obrazovnih, društvenih i kulturnih interesa studenata fonetike Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U sklopu kluba problematiziraju se aktualna pitanja vezana uz studij fonetike te se organiziraju različite aktivnosti studenata koje mogu doprinijeti kvaliteti samog studija te olakšati studentima da vlastitom inicijativom i projektima sudjeluju u ispunjavanju tog cilja.



Što radimo?

U 11 godina djelovanja organizirali smo razne aktivnosti i projekte, između ostalog:

- suradnju sa studentskim organizacijama Radio Student i TV Student s Fakulteta političkih znanosti
- **ciklus predavanja i radionica** pod nazivom „Radionica o javnom nastupu i akademskom govorništvu“ za studentsku u „Pravnik“ na Pravnom fakultetu
- Međunarodni dan uha i sluha (3. ožujka) te Svjetski dan glasa (16. travnja)
- edukacijski trening za **nefonetičare „FonET“** (2014.-2024.) za čiju realizaciju dobivamo i Rektorovu nagradu
- **govorničku školu** za studente komunikologije, u suradnji s udrugom „Komuna“ s Hrvatskih studija
- **program mentorstva za bruoše**

Osim toga, „Eufonija“ je idealno mjesto za povezivanje s fonetičarima, stoga nas osim na našem tradicionalnom i nezaboravnom božićnom partyju, možete pronaći i na

Facebooku i **Instagramu**.  

Klub studenata antropologije "Prometheus"

Klub studenata antropologije "Prometheus"

službeni je klub studenata antropologije na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, ali okuplja i studente drugih smjerova koji dijele zanimanje i ljubav prema polju antropologije. Nastaje 2017. godine te se svojim djelovanjem nastavlja na zamrli Studentski klub antropologa Anthropos.



Što radimo?

- Neke od aktivnosti koje provodimo su: uvođenje brucoša u svijet studiranja antropologije programom **mentorstva**
- organiziranje **skupova** u suradnji s Klubom studenata etnologije i kulturne antropologije
- sudjelovanje na međunarodnim skupovima
- uređivanje **časopisa Antropološki almanah**
- pisanje bloga u kojem promičemo antropologiju kao struku...
- Sve to činimo s ciljem ostvarivanja kreativnih ideja naših članova, koji primjenom znanja stečenih na nastavi postaju spremniji za svijet nakon studija.

Kontakt?

- Saznajte više o našem djelovanju na [web stranici](#) ili službenom [Instagramu](#) kluba. Pridružite nam se u novim izazovima u novoj akademskoj godini!



Klub studenata Informacijskih znanosti

Klub studenata Informacijskih znanosti (KSIZ) studentska je organizacija još iz 2007. godine. Okuplja studente svih smjerova informacijskih i komunikacijskih znanosti sa prijediplomskog i diplomskih studija, ali i sve zainteresirane studente.



Što radimo?

- Ističemo neke od naših aktivnosti koje su namijenjene za sve KSIZ-ovce, a imamo i dva tima: medijski i konferencijski:
 - **kvizovi općeg znanja 2x godišnje**
 - **dizajn plakata, objava itd. u Canvi**
 - božićne žurke i večeri studenata :)
 - **program mentorstva brucošima**
 - disk sa materijalima za studij!
 - financirane konferencije i putovanja (Mostar, Zadar, Osijek...)
 - u 2025. godini u Zagrebu organiziramo veliku konferenciju, zanimljive teme i puno poklona, a planiramo pokrenuti i merch - pridruži nam se!

Kontakt?

- Javi nam se na **Facebooku**, **Instagramu**, **webu** ili na **e-mail**: ksizinfo@gmail.com



Kvir inicijativa "AUT"

Kvir inicijativa "AUT", ponovno oživljena 2023.

godine, posvećena je promicanju vidljivosti i prava kvir zajednice, otvaranju dijaloga o kvir identitetima, stvaranju sigurnih prostora za sve studentice i studente. Kritički pristupamo patrijarhalnom neoliberalnom kapitalističkom sustavu, trudeći se identificirati i razbiti ustaljene odnosi moći i dominacije u društvu.



Što radimo?

- U prvoj godini novog djelovanja, organizirali smo brojne aktivnosti, kao što su:
 - **predavanje** o kvir povijesti i borbi u Hrvatskoj
 - **vršnjačke grupe podrške**
 - kvir večer poezije
 - **partiji i drag shows**
 - **radionice i buvljak** u suradnji sa Zelenim Filozofskim
 - gledaonice filmova i **book club**
 - razna druga tematska **druženja**, poput blagdanske "netoksične" večere i druženja

Skupa gradimo solidarnu, osnaženu i sigurnu zajednicu, omogućavajući svima zainteresiranima da sudjeluju u borbi za pravedniji svijet, stoga nam se bez zadržke javi i pridruži!

Kontakt?

- Možete nas kontaktirati na e-mail: **inicijativa.aut@gmail.com** te na društvenim mrežama - svi relevantni linkovi nalaze se na **poveznici**.

Inicijativa "Zeleni Filozofski"

Inicijativa „Zeleni Filozofski“ ponovno je pokrenuta 2022., od strane motiviranih studentica i studenata sa željom da doprinesu borbi protiv klimatske krize.



Ciljevi su nam graditi osviještenu i odgovornu zajednicu po pitanjima klimatskih promjena, boriti se protiv eksploatacije Zemlje koja se provodi u ime profita, promišljati i provoditi primjere dobre prakse koje mogu pomoći u suzbijanju posljedica klimatske krize.

Što radimo?

- Ističemo neke od naših aktivnosti:
 - uspostavljanje **komunalne police za šalice** kod aparata za kavu, kao alternativu jednokratnim čašama
 - sadnja cvjetnih gredica i začina ispred fakulteta za oprašivače
 - **predavanja** o aktivističkom djelovanju i organiziranju, veganstvu, pravima životinja, mesnoj industriji
 - gledaonice dokumentarnih filmova
 - **radionice i buvljak** u suradnji s inicijativom AUT
 - zalaganje za uvođenje **veganskih** obroka u menze

Klimatska kriza goruće je pitanje našeg društva te nitko neće ostati netaknut njenim posljedicama. Borba za klimatsku pravdu neodvojivo uključuje i borbu za oslobođenje i osnaživanje svih marginaliziranih skupina u aktualnom sustavu, poput žena, kvir osoba, životinja...

Kontakt?

- Javi nam se na **društvenim mrežama** ili na e-mail **zfilozofski@gmail.com** i pridruži se borbi za pravedniji svijet!

