

Q & A

brucoši



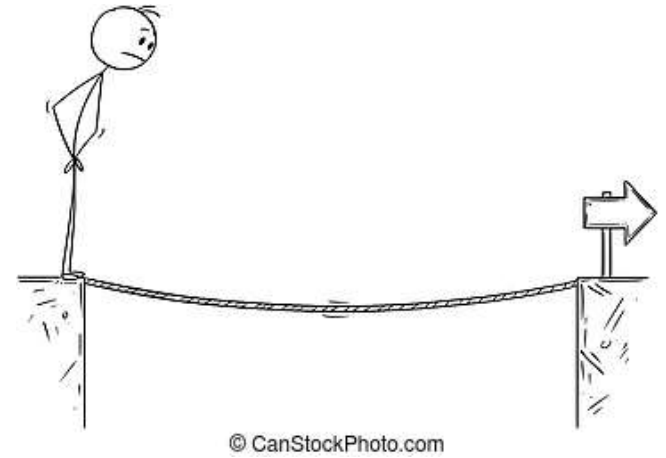
Z A Š T O Q & A ?

- smanjivanje nepoznanica (smanjivanje anksioznosti i straha)
 - lakša prilagodba na studij
 - pripremljenost za studij
 - „insajderske informacije”
 - zabava
- uznemirenost zbog preseljenja u Zagreb
 - 68.4% studenata došlo u Zg na studij iz drugih mjesta
 - razina uznemirenosti zbog preseljenja (0-10)
 - odgovori od 7 do 10 = 61% sudionika

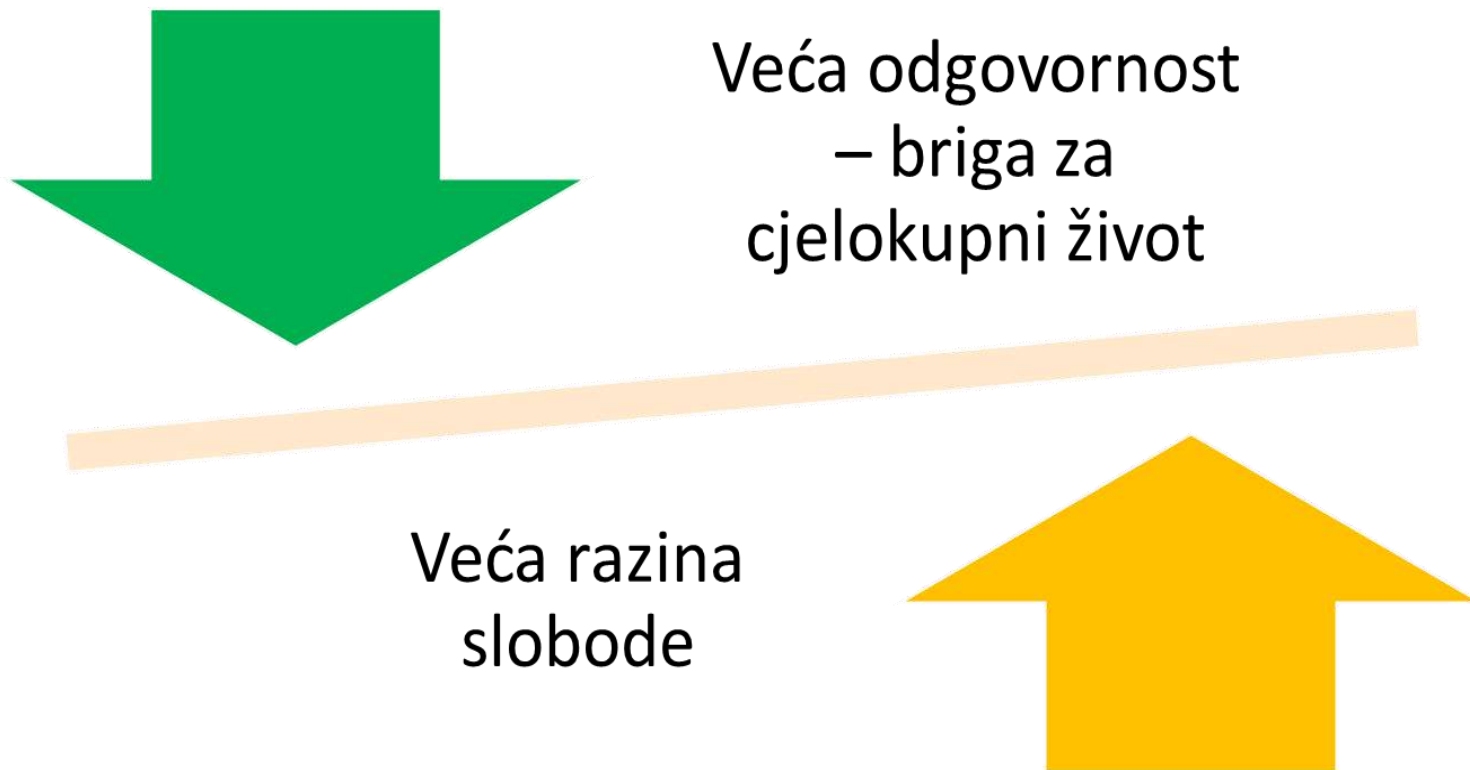
PRILAGODBA NA STUDIJ

Neki izazovi za bruceše

- razdvajanje od brojnih bliskih osoba
 - promjena odnosa s bliskim ljudima
 - zahtjevi veći nego u srednjoj školi
 - stjecanje niza različitih vještina
 - veća samostalnost
- suživot s cimerom/cimericom
 - život u domu

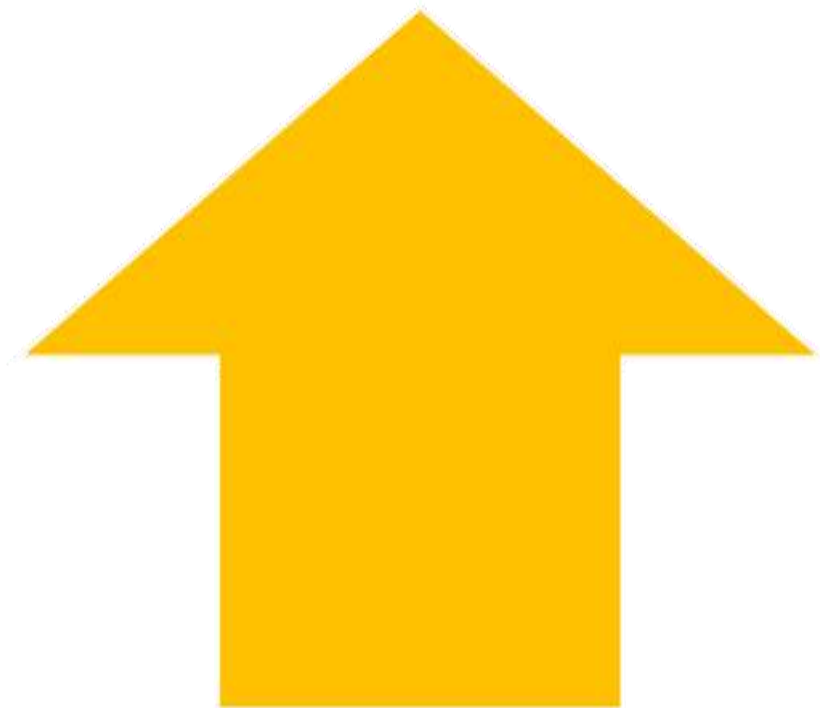


DVIJE STRANE MEDALJE



Sam/a odlučuješ

- kako i kada ćeš učiti
- gdje ćeš volontirati
- s kim ćeš se družiti
- kad ćeš se družiti i do kad
- gdje ćeš ići van
- kad ćeš čistiti (i hoćeš li)
- što ćeš jesti
- na što ćeš trošiti novce



• veća sloboda → veća odgovornost:

- prehrana
- financije
- zdravstvena skrb
- vrijeme
- održavanja odnosa



NAJČEŠĆA PITANJA BRUCOŠA

Hoće li mi se svidjeti studij koji sam izabrao/la?

Hoću li biti dobar student/ica?

Kako će mi se svidjeti kolege s godine?

Kako ću se uklopiti?

Što ako se ne budem slagao/la s cimerom/icom?

Što kada mi nedostaju moji prijatelji iz srednje škole, obitelj, dečko/cura?

Što kada nemam s nekim na kavu?

Što kada me muči financijski problemi?

?

KLJUČNI IZAZOVI U PRILAGODBI

- AKADEMSKA PRILAGODBA
- SOCIJALNA
- FINANCIJSKA
- BRIGA O ZDRAVLJU
- EMOCIONALNA



AKADEMSKA PRILAGODBA

Prikladna komunikacija
uživo i putem emaila

Uspostavljanje odnosa s
kolegama i profesorima

Redovito pohađanje
nastave (uglavnom dva
izostanka)

Aktivnost na nastavi

Dobro planiranje
obveza (npr. kolokvij,
ispiti)

Timski rad
(seminari/vježbe)

Korištenje konzultacija

Samoregulirajuća
ponašanja (izbjegavanje
prokrastinacije,
upravljanje vremenom)

Volontiranje

P/S/V

ECTS

Izborni

Studomat – prijava i
odjava ispita na
vrijeme; potvrda o
studiranju

Webmail

Kašnjenje

- Volontiranje:

<https://volonteka.vcz.hr/>

volonteka
e-platforma za volontiranje



Volonterski
centar
Zagreb

NOSITELJI PROJEKTA



1. SEMESTAR, 1. GODINA

OBVEZNI PREDMETI

ŠIFRA ISVU	NOSITELJ/I	IZVODITELJ/I (DIJELA) NASTAVE	PREDMET	SATI TJEDNO			SATI UKUPNO	ECTS	IZVODI SE I NA ENGLLESKOM JEZIKU
				P	V	S			
23421	izv.prof.dr.sc. Luka Bonetti	prof.dr.sc. Ingeborg Barišić	Osnove humane genetike	2	0	0	30	2	-
116235	doc.dr.sc. Fadi Almahariq		Funkcionalna anatomija i fiziologija	2	1	0	45	3	-
23447	izv.prof.dr.sc. Sanja Šimleša	Maja Petrošanec, mag. psych.	Uvod u psihologiju djetinjstva i adolescencije	2	1	0	45	4	-
80008	doc.dr.sc. Natalija Lisak Šegota		Uvod u inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju	2	0	2	60	4	-
23427	izv.prof.dr.sc. Renata Martinec		Uvod u komplementarne terapije	2	0	1	45	3	-
23426	izv.prof.dr.sc. Renata Pinjatela		Motorički poremećaji, kronične bolesti i sofrologija I	2	0	2	60	4	-
23424	doc.dr.sc. Ajana Löw izv.prof.dr.sc. Luka Bonetti	prof.dr.sc. Jadranka Božikov	Statistika	1	2	0	45	3	-
50567	Iva Gričar, v. pred.		Tjelesna i zdravstvena kultura	0	2	0	30	0	DA
UKUPNO								23	

IZBORNI PREDMETI

ŠIFRA ISVU	NOSITELJ/I	IZVODITELJ/I (DIJELA) NASTAVE	PREDMET	SATI TJEDNO			SATI UKUPNO	ECTS	IZVODI SE I NA ENGLLESKOM JEZIKU
				P	V	S			
32560	izv.prof.dr.sc. Luka Bonetti	Andela Runjić Babić, pred.	Engleski jezik ¹	0	2	0	30	2	-
130752	dr.sc. Kristina Posavec, pred.		Informatika	1	2	0	45	3	-
23445	izv.prof.dr.sc. Luka Bonetti	prof.dr.sc. Ivan Markešić	Osnove sociologije	2	0	1	45	4	-
130651	prof.dr.sc. Martina Ferić	izv.prof.dr.sc. Ana Wagner Jakab Dominik Sikirić, pred.	Praktikum akademskih vještina	0	2	0	30	1	-
80010	Izv.prof.dr.sc. Renata Pinjatela doc.dr.sc. Ana Leko Krhen	Dora Knežević, mag. logoped.	Volonterski rad ²				20	2	-

¹ Studenti koji upišu strani jezik u zimskom semestru obavezni su predmet upisati i u ljetnom semestru.

² Predmet **Volonterski rad** (svi semestri) imaju pravo upisati samo studenti preddiplomskih studija **Rehabilitacija i Logopedija**.

2. SEMESTAR, 1. GODINA

OBVEZNI PREDMETI									
ŠIFRA ISVU	NOSITELJ/I	IZVODITELJ/I (DIJELA) NASTAVE	PREDMET	SATI TJEDNO			SATI UKUPNO	ECTS	IZVODI SE I NA ENGLLESKOM JEZIKU
				P	V	S			
23460	izv.prof.dr.sc. Marina Roje Bedeković		Osnove neurologije	2	1	0	45	3	-
23461	izv.prof.dr.sc. Ante Bilić Prčić	Valentina Mašić Fabac, mag. rehab. educ.	Oštećenja vida	2	1	0	45	3	-
131034			Rehabilitacija igrom I	2	2	0	60	4	-
39521			Razvoj osoba s intelektualnim teškoćama	2	1	0	45	3	-
23458	izv.prof.dr.sc. Zoran Vataavuk		Oftalmologija s fiziologijom vida	2	1	0	45	3	-
23459	doc.dr.sc. Damir Miholić		Kreativna terapija I	1	0	1	30	2	DA
50567	Iva Gričar, v. pred.		Tjelesna i zdravstvena kultura	0	2	0	30	0	DA
81198	izv.prof.dr.sc. Ante Bilić Prčić		Praksa ¹	0	25	0	25	2	-
UKUPNO								20	

IZBORNI PREDMETI									
ŠIFRA ISVU	NOSITELJ/I	IZVODITELJ/I (DIJELA) NASTAVE	PREDMET	SATI TJEDNO			SATI UKUPNO	ECTS	IZVODI SE I NA ENGLLESKOM JEZIKU
				P	V	S			
32563	izv.prof.dr.sc. Luka Bonetti	Andela Runjić Babić, pred.	Engleski jezik II ²	0	2	0	30	2	-
116862	prof.dr.sc. Neven Ricijaš doc.dr.sc. Dora Dodig Hundrić	Sabina Mandić, mag. paed. soc.	Fenomenologija poremećaja u ponašanju	2	0	0	30	2	-
130752	dr.sc. Kristina Posavec, pred.		Informatika	1	2	0	45	3	-
81059	doc.dr.sc. Nevenka Maras	doc.dr.sc. Tomislava Vidić	Interakcijsko-komunikacijski aspekt odgoja i obrazovanja	2	0	1	45	3	-
32349	izv.prof.dr.sc. Sonja Alimović		Komunikacija osoba oštećena vida	2	1	1	60	3	DA
130651	prof.dr.sc. Martina Ferić	Izv.prof.dr.sc. Ana Wagner Jakab Dominik Sikirić, pred.	Praktikum akademskih vještina ³	0	2	0	30	1	
80014	izv.prof.dr.sc. Marina Đuranović		Teorija odgoja ⁴	2	0	1	45	4	
116832	izv.prof.dr.sc. Renata Pinjatela doc.dr.sc. Ana Leko Krhen	Prof.dr.sc. Marijan Palmović	Volonterski rad ⁵				20	2	-

¹ Predmet **Praksa** izvodi se u jednom tjednu.

² Studenti koji su upisali **strani jezik u zimskom** semestru **obvezni** su predmet **upisati i u ljetnom semestru**.

SOCIJALNA PRILAGODBA

Promjene u dosadašnjim odnosima s obitelji/prijateljima

Razvoj novih odnosa (moguće poteškoće na tom planu)

Odnosi s cimerima, razvijanje strategija suživota

Upoznavanje kolega iz različitih dijelova Hrvatske – raznolikost i bogatstvo vs. moguće nerazumijevanje?

Uključivanje u organizacije/klubove/udruge prema interesima

Izlasci

Udruženja studenata (Rehoov)

Mentorski program

FINANCIJSKA PRILAGODBA

Moguće prvo iskustvo brige oko zadovoljavanja brojnih potreba

Moguće financijske poteškoće obitelji

Moguća potreba za dodatnim prihodima

- Stipendija (državna, županijska; prema izvrsnosti, socioekonomskom statusu; deficitarnosti po županijama)

Potreba za traženjem studentskog posla

- Informacije o mogućim poslovima: Tražim – nudim studentski posao FB
- SC
- Studentski paketi (Banke)

FACEBOOK GRUPE:

- <https://www.facebook.com/groups/358158584385739>



Rehabilitacija ERF

Privatna grupa - 795 članova

- <https://www.facebook.com/groups/35043612389>



Studentski dom "Stjepan Radic" - "Sava"

Privatna grupa - 48,5 tis. članova



Tražim - Nudim - STUDENTSKI POSLOVI

Privatna grupa - 20,6 tis. članova

- <https://www.facebook.com/groups/1611643339047349>

BRIGA O ZDRAVLJU

Briga o prehrani

- važnost redovite i zdrave prehrane
- popusti – Zlatna karta, FB grupa SD Stjepan Radić

Odlasci liječniku

- opće medicine – nadležni studentski liječnik
- stomatolog
- ginekolog (+ briga o spolnom zdravlju)
- drugim specijalistima

- dobro bi bilo imati liječnika u ZG
- dostupna 3 doma zdravlja koja se biraju prema mjestu stanovanja:
 - Dom zdravlja Zagreb –Centar
 - Istok
 - Zapad

NADLEŽNI
LIJEČNIK
ZA ERF



Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Nadležni liječnik: dr. Tatjana Petričević Vidović,
Enida Sičaja, bacc. med. techn.

Adresa: [Mirogojska 16](#)

Broj telefona: 4696-281

Radno vrijeme: srijeda, četvrtak: poslije podne;
ponedjeljak, utorak, petak: prije podne

EMOCIONALNA PRILAGODBA

Često miješani osjećaji – uzbuđenje (zbog velike slobode, zabave) ali i anksioznost, strah(izazovi)

Čežnja za obitelji/starim prijateljima

Moguća usamljenost

Stres, kasnije sagorijevanje

Prevelika očekivanja od sebe

PRVA POMOĆ KOD STRESA

Za početak...

- 1) Osvijesti svoje osjećaje
 - 2) Postani svjestan/na izvora uznemirenosti
 - 3) Prepoznaj ono što možeš promijeniti
- ako ne možeš izbjeći ili umanjiti ono što te uznemirilo, poduzmi jednu od narednih tehnika i pomogni si ublažiti uznemirenost

Duboko disanje

Tjelesna aktivnost

Slušanje glazbe

Razgovor/dopisivanje
s bliskom osobom

Druženje

Odlazak u kino

Odlazak u prirodu

Surfanje internetom

Zagrljaj

Plakanje

Križaljke

Humor/smijeh

ISKORISTI RESURSE U OKRUŽENJU!

- Mentori godina
- Mentori studenti!
 - od 12./2022 do kraja 1./2023.
 - jedan mentor – nekoliko brucoša
 - povremeno druženje – kava, šetnja, razmjena informacija
 - grupno, individualno

– zainteresirani se trebaju ispuniti upitnik do 1.12.2022. u 17 sati!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSezjQg-Z8UpXyXxh61QIrgKRCUtr71dcgv0kAbu6PZnoWPD1Q/viewform?usp=sf_link



ISKORISTI RESURSE U OKRUŽENJU!

- Kabinet za podršku
studentima i razvoj karijera
(KARPO)



ISKORISTITE
RESURSE U
OKRUŽENJU:
REKTORAT
SVEUČILIŠTA
U ZAGREBU

- **Ured za studente** (studenti@unizg.hr)
Informiranje, podrška oko rješavanja pravnih pitanja, financijska potpora studentima, akademske i životne vještine, podrška podzastupljenim skupinama studenata, potpora studentima s invaliditetom)
- **Ured za razvoj karijera** (marko.ljusic@unizg.hr)
razvoj karijernih vještina studenata, Ured za studente s invaliditetom
- **Ured za psihološku podršku i zaštitu mentalnog zdravlja** (bozidar.niksa.tarabic@unizg.hr)
Edukacije, psihološki tretman
- **Ured za studente s invaliditetom**
(uredssi@unizg.hr)
Aktivnosti s ciljem izjednačavanja mogućnosti svih studenata koji zbog bolesti, oštećenja ili poremećaja imaju stalne, privremene ili povremene teškoće u realizaciji svakodnevnih akademskih obaveza

ISKORISTI RESURSE U OKRUŽENJU!

- **CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH:** *Heinzlova 62a; 01 6468 333; info@czm.hr; www.czm.hr*
- **SLUŽBA ZA ŠKOLSKU I ADOLESCENTNU MEDICINU - CENTAR ZA MLADU (NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“):** *Mirogojska cesta 16 / Avenija Većeslava Holjevca 22 / Prilaz baruna Filipovića; 01 4696 281; skolska@stampar.hr; www.stampar.hr/hr/sluzba-za-skolsku-i-adolescentnu-medicinu*
- **SLUŽBA ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI (NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“):** *Mirogojska cesta 16; 01 3830 066; mentalno-zdravlje@stampar.hr; www.stampar.hr/hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti*
- **CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH:** *Remetinečki gaj 14; 01 3830 088*
- **ODJEL ZA PREVENCIJU OVISNOSTI:** *Mirogojska cesta 11; 01 3830 066*
- **CENTAR ZA ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA (DOM ZDRAVLJA ZAGREB - ZAPAD):** *Baštijanova 52; 01 3667 546; info@dzz-zapad.hr; www.dzz-zapad.hr*
- **SLUŽBA ZA PROMICANJE ZDRAVLJA - ODJEL ZA MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI (HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO):** *Rockefellerova 12; 01 4863 357; savjetovalista@hzjz.hr / promicanjezdravlja@hzjz.hr; www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti*



EVALUIRAJTE
Q & A



- <https://limesurvey.srce.hr/257552?lang=hr>



HVALA NA PAŽNJI!

KONTAKT

skonjusic1@gmail.com

martamatesic@gmail.com