



Vodič za brucoše

RECEPT ZA USPJEŠNO I OPUŠTENO
STUDIRANJE

2019/2020

Predgovor

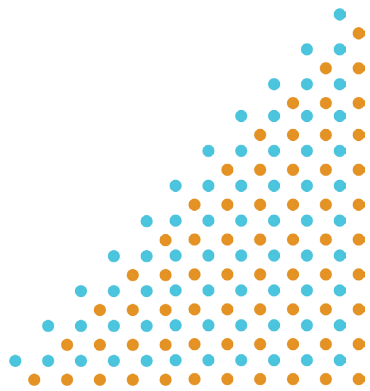
*Draga brucošice i dragi brucošu,
prije svega ti želimo čestitati na uspjehu i zaželjeti dobrodošlicu u studentski život.*

Kako bi s lakoćom započeo/la novo razdoblje svog života, za tebe smo pripremili ovaj Vodič.

U njemu ćeš pronaći recept za uspješno učenje, ali i različite načine suočavanja sa stresom tijekom izazovnih situacija na fakultetu i izvan njega. On će ti pomoći da uspješno usvojiš studentski rječnik i riješiš sve nedoumice vezane uz život u Zagrebu. Naravno, nismo zaboravili niti na zabavu, pa ti tako pružamo niz ideja kako se opustiti i ugodno provesti svoje slobodno vrijeme.

Ako ćeš imati bilo kakvih nedoumica pri početku studiranja, ali i tijekom njega, ne zaboravi da smo mi tu za tebe te nam se u svakom trenutku možeš obratiti za savjet putem e-maila ili Facebook stranice.

Puno lijepih iskustava na studentskom putovanju želi ti tvoj eSTUDENT!

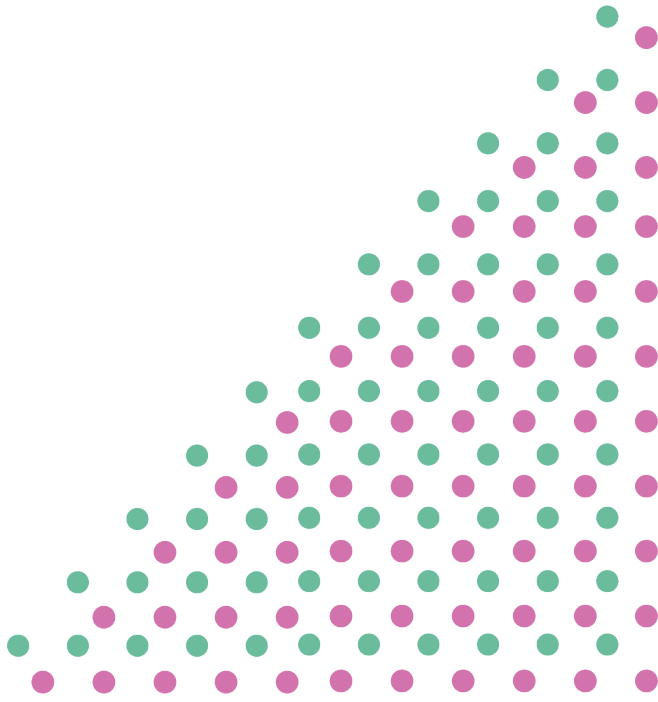


Kazalo

| | |
|---|----|
| 1. Priprema za studentski život | 1 |
| 1.1. O sveučilištu..... | 2 |
| 1.2. Studentski pojmovnik..... | 3 |
| 1.3. Ponuda stipendja..... | 7 |
| 1.4. Opcije prijevoza..... | 8 |
| 1.4.1. ZET..... | 8 |
| 1.4.2. Taxi..... | 10 |
| 1.4.3. Flix bus..... | 11 |
| 1.4.4. Next bike..... | 11 |
| 1.5. Što učiniti s liječničkim kartonom..... | 12 |
| 1.6. Rad preko Student servisa..... | 14 |
| 1.6.1. Kako se učlaniti..... | 14 |
| 1.6.2. Što je potrebno za učlanjenje..... | 14 |
| 1.6.3. Koliko ugovora možete podići tijekom godine?..... | 15 |
| 1.6.4. Popunjavanje ugovora od strane poslodavca..... | 15 |
| 1.6.5. Što ako se ozlijedite na radnom mjestu?..... | 16 |
| 1.6.6. Koliko se najviše može zaraditi na studentski ugovor?..... | 16 |
| 1.6.7. Do kada možete biti porezna olakšica roditeljima?..... | 17 |
| 1.6.8. Trebate li se maknuti kao uzdržavana osoba svom roditelju ako mislite preći prvi prag?..... | 17 |
| 1.6.9. Kontakti..... | 18 |
| 1.6.10. Ponude poslova - izvori informacija..... | 19 |
| 1.6.10.1. Studentski ugovor..... | 20 |

| | |
|--|----|
| 2. Što ti Zagreb nudi? | 21 |
| 2.1. Kulturno uzdizanje..... | 22 |
| 2.1.1. Kazališta..... | 22 |
| 2.1.2. Muzeji..... | 23 |
| 2.2. Fina klopa..... | 24 |
| 2.2.1. Studentske menze..... | 24 |
| 2.2.2. Slastičarnice..... | 27 |
| 2.2.3. Restorani..... | 29 |
| 2.3. Pivce za živce..... | 31 |
| 2.4. Gdje ćemo na kavu?..... | 33 |
| 2.5. Tulumarenje..... | 35 |
| 2.6. Studentski klubovi..... | 35 |
| 2.7. ExitGames | 36 |
| | |
| 3. Gdje učiti u Zagrebu? | 37 |
| 3.1. Stilovi učenja | 38 |
| 3.2. Tehnike učenja..... | 40 |
| | |
| 4. Brini za sebe | 43 |
| 4.1. Stres-kako ga prepoznati i smanjiti?..... | 44 |
| 4.2. U zdravom tijelu, zdrav duh..... | 46 |
| 4.2.1.Prehrana..... | 46 |
| 4.2.2.Vježbanje..... | 49 |
| | |
| 5. Volontiranje | 51 |
| 5.1. Općenito o volontiranju..... | 52 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| 5.1.1. Važni pojmovi..... | 52 |
| 5.1.2. Iskustva volontiranja..... | 53 |
| 5.2. Studentske udruge..... | 54 |
| 5.3. O eSTUDENTu..... | 52 |





1. Priprema za studentski život

Studentski život nosi puno promjena, ali i mogućnosti. Kako bi ti olakšali početak studiranja, u ovom poglavlju upoznajemo te s važnim pojmovima u akademskom rječniku te otkrivamo koje ti se sve stipendije nude. Osim toga, navodimo različite opcije prijevoza u Zagrebu, ali i objašnjavamo što možeš učiniti s liječničkim kartonom nakon preseljenja. Posljednje, ali ne i najmanje bitno, otkrivamo ti kako pronaći studentski posao, odnosno, upotpuniti svoj džeparac.

1.1. O sveučilištu

Sveučilište u Zagrebu (lat. Universitas Studiorum Zagrebiensis) utemeljeno je u drugoj polovici 17. stoljeća, točnije 1669. godine, što ga čini najstarijim sveučilištem s neprekidnim djelovanjem u Hrvatskoj te jednim od najstarijih u Europi.

Na sjednici Senata 1999. godine, Sveučilište u Zagrebu odlučilo je uvesti europski sustav prijenosa bodova (European Credit Transfer System – ECTS), a od 2001. godine Republika Hrvatska pristupa Bolonjskoj deklaraciji. Akademske godine 2005./2006. na Sveučilištu u Zagrebu započeo je studij po novom ustrojstvu za sve sastavnice usklađen s europskim standardima i ciljevima.

Zanimljivo je da je 2011. godine Shanghai Academic Ranking of World Universities uvrstio Sveučilište u Zagrebu među 500 najboljih sveučilišta u svijetu. U konačnici, potrebno je spomenuti da je od 1. listopada 2014. godine rektor zagrebačkog Sveučilišta prof.dr.sc. Damir Boras, prethodno dekan Filozofskog fakulteta.

Kako biste saznali više o našem Sveučilištu, provjerili koje vam mogućnosti nudi tijekom studiranja te bili u toku sa svim zbivanjima u akademskog svijetu, posjetite web stranicu <http://www.unizg.hr/>

Rektorat Sveučilišta u Zagrebu :
(Trg maršala Tita 14) Trg Republike Hrvatske 14
Zvonimirova 8
e-mail: unizginfo@unizg.hr

1.2. Studentski pojmovnik

- A AAI** – autentifikacijska i autorizacijska infrastruktura sustava znanosti i visokog obrazovanja u RH. Bitna je jer se u njezinom sustavu nalaze elektronički identiteti pripadnika akademske zajednice i istraživačke zajednice u RH iz matične ustanove. AAI@Edu.hr korisnički račun (poznat kao CARNet račun) ti koristi za prijavu u Studomat i sustav e-Građani, Središnji državni portal

Akademska četvrt – četvrt sata (15 min.) vezan je uz početak predavanja. Profesor ima mogućnost započeti predavanje sa zakašnjenjem, na primjer, ako je predavanje po rasporedu u 10h, ono počinje najkasnije u 10:15h.

Apsolvent – student koji je odslušao sva predavanja, ali nije diplomirao. Razlog tomu je nedovršeni diplomski rad ili određeni ispit koji nije položen.

- B Broj indeksa** – broj koji se nalazi na prvoj stranici u indeksu uz JMBAG studenta (npr.12345A11)
- D Demonstrature** – dodatni sati predavanja/učenja iz nekog predmeta koji vodi demonstrator (student koji pokazuje i objašnjava gradivo iz određenog predmeta te izvodi praktične vježbe).

Dekan – glavni upravitelj akademske jedinice ili akademskog područja ili oboje

Dekanova nagrada – nagrada koju zasluže najbolji studenti iz raznih područja, a dodjeljuje ju dekan fakulteta.

- E ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System)** – sustav prikupljanja i prenošenja bodova, a temelji se na procesu i ishodu učenja. Jedan bod iznosi 25 do 30 radnih sati, a 60 bodova je količina radnog opterećenja

studenta za jednu akademsku godinu. 180 je maksimalan broj bodova na pred-diplomskom, a 120 na diplomskom studiju.

J JMBAG (Jedinstveni Matični Broj Akademskog Građana) – dodjeljuje se upisom u neku visokoobrazovnu ustanovu. JMBAG≠JMBG (Jedinstveni matični broj građana)

K Kolokvij – pismena provjera znanja u kojoj se ispituje dio gradiva. Na nekim fakultetima, kolokviji su zamjena za ispit, to jest, ako položiš sve kolokvije iz određenog kolegija, oslobođen si ispita. U drugim slučajevima kolokviji mogu biti samo preduvjet za izlazak na ispit.

Konzultacije – vrijeme u tjednu kada profesor, asistent ili netko tko radi sa studentima ima na raspolaganju za dodatna pitanja studenata (seminarski radovi, prezentacije, kolokviji, ispiti, nejasnoće u gradivu i sl.).

P Parcijala – pojam koji označava da student nije izvršio sve svoje obveze u tekućoj akademskoj godini, odnosno nije ostvario dovoljno ECTS bodova za potpuni upis u sljedeću godinu.

Predrok – pismena (ili usmena) provjera znanja koja se javlja kada za određene kolegije ne postoji mogućnost polaganja ispita putem kolokvija, no svakako se želi pružiti mogućnost polaganja kolegija prije službenog datuma ispita.

Prvostupnik – (baccalaureus), odnosno sveučilišna prvostupnica (baccalaurea) i (eng. Bachelor's Degree) akademski je stupanj koji se stječe nakon 3 ili 4 godine obrazovanja.

R Rektor – predstojnik sveučilišta, redovni profesor kojeg bira sveučilišno vijeće na određeno vrijeme (jednu, dvije, četiri ili više godina) kao čelnika sveučilišta.

Rektorova nagrada – njome se nagrađuju najbolji studentski radovi znanstvenog ili umjetničkog sadržaja.

S Semestar – vrijeme od pola akademske godine (ukupno dva semestra u jednoj akademskoj godini)

Skripta – bilješke studenata napravljene na temelju profesorovih predavanja tj. skraćena verzija knjige za potrebe studenata i pripremanje ispita. Budite oprezni! Često su površne i nepouzdana.

Skriptarnica – mjesto u sklopu fakulteta gdje se mogu kupiti knjige i studentski obrasci vezani za studiranje na određenom fakultetu.

Studentska referada – mjesto gdje se dobivaju informacije vezane za sve relevantne stvari koje zanimaju studenta (studentski status, prijave, razredbeni postupak, upis na Fakultet, zaprimanje studentskih zamolbi, vođenje studentske arhive i osobnih dosjea studenata, unos podataka u ISVU sustav te izdavanje potvrda o studentskom statusu).

Studentski zbor – krovno predstavničko tijelo studenata čiji su članovi studenti upisani na preddiplomske, diplomske i poslijediplomske studije Sveučilišta u Zagrebu. Uloga jest zastupanje te predstavljanje studenata u svim tijelima Sveučilišta, kao i u sveučilišnih ustanovama poput Studentskog centra i SRCE-a, u kontaktima s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i športa i svim ostalim državnim tijelima gdje se raspravlja o studentima i sa studentima.

Studentski pravobranitelj – je sui generis institucija akademske zajednice osnovana sa svrhom rješavanja pitanja akademskih odnosa i zaštite akademskih prava i sloboda studenata. Postoje studentski pravobranitelji na fakultetima i Sveučilišni pravobranitelj nadležan za pitanja Sveučilišne razine (poput studentskog smještaja, studentske prehrane, školarina, sveučilišne mobilnosti itd.)

Studomat – informatički sustav koji omogućava sistematizaciju i evidenciju podataka te komunikaciju subjekata unutar sveučilišne zajednice u RH.

Studomat studentima služi za:

- prijavu ili odjavu ispita,
- pregled rasporeda ispita u pisanom obliku,
- pregled rezultata pismenih ispita,
- pronalaženje rasporeda za usmeni ispit,
- upis akademske godine,
- izbor izbornih predmeta,
- traženje ispisa raznih potvrda,
- pregled stanja svojih financijskih obveza prema sveučilištu i fakultetu

Ako student ne pristupi ispitu, a ne odjavi ga na vrijeme bilježi se pad ispita! to ujedno znači i gubitak jednog ispitnog roka!

Studomatu se može pristupiti putem internetskog kioska koji se nalazi na fakultetu ili putem bilo kojeg računala koje ima internetsku vezu. Ako se pristupa putem interneta, mora se otići na adresu: www.isvu.hr/studomat

Subvencija prehrane za studente – iznos na X-ici koji se dodjeljuje studentima svakog 1. i 15. dana u mjesecu uz prethodno poništavanje neiskorištenog iznosa iz prethodnog perioda.

- U Uvjet** – minimalni broj ECTS bodova koji se mora ostvariti unutar zadanog roka ako se želi upisati sljedeća akademska godina.

1.3. Ponude stipendija

| Vrsta stipendije | Iznos stipendije | Kategorije |
|--|--|--|
| DRŽAVNA (https://mzo.hr/) LISTOPAD | 1200 HRK/mj. | D1- studenti poginulih u ratu i vojnih i civilnih invalida E – studenti slabijeg socio-ekonomskog statusa P – studenti s invaliditetom i studenti bez odgovarajuće roditeljske skrbi |
| SVEUČILIŠNA (http://www.unizg.hr/) VELJAČA/OŽUJAK | 1000 HRK/mj. Ukupno 10 000 HRK Isplata u 2 rate nakon dodjele | A- stipendije za izvrsnost;10% najuspješnijih B – stipendije studentima koji studiraju nastavničke studijske programe u područjima matematike, prirodnih znanosti i informatike C – stipendije uspješnim studentima sportašima D – stipendije za studente slabijeg socio-ekonomskog statusa |
| BRANITELJSKA (https://branitelji.gov.hr/) LISTOPAD/STUDENI | 500 HRK/mj. | <ul style="list-style-type: none"> - Studenti viših godina moraju imati prosjek 3,25 - Ne mogu se prijaviti absolventi - Obrazac A B C D E |
| STEM (https://mzo.hr/) STUDENI | 1200 HRK/mj. | <ul style="list-style-type: none"> - Studijski programi u biotehničkom, tehničkom, biomedicinskom, prirodnom području znanosti - Prvostupnik informatike, poslovne informatike, informacijskih znanosti i informatologije |

1.4. Opcije prijevoza

Neki od vas će mnogo vremena provesti u prijevoznim sredstvima kako bi stigli na fakultet. Iako to jest jedna od poznatih zagrebačkih i studentskih tragedija, ne dajte se preplašiti. U Zagrebu, osim tramvaja i autobusa, postoji još nekoliko vrsta prijevoza koje će uvelike ubrzati i olakšati vaš put do faksa ili možda prije neke dobre pivnice. Upravo vam zato uz neizostavan ZET, predstavljamo i nekoliko dodatnih opcija. Naravno, nismo zaboravili ni navesti one prijevoznike koji nikako nećete povezivati s fakultetom, već s putovanjima kući ili pak po Europi.

1.4.1. ZET

Cijene karata tramvajskog i autobusnog prijevoza

| | | | | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 30 min | 60 min | 90 min | noćna | dnevna | mjesečna | godišnja |
| 4 kn | 7 kn | 10 kn | 15 kn | 30 kn | 100 kn | 960 kn |

- *Uspinjača: jednosmjerna = 5 kn (besplatno s mjesečnom/godišnjom pretplatom) hitna vožnja = 25 kn*



Prijevoz osoba s invaliditetom

- specijalizirana kombi vozila korisnicima su dostupna 24 sata dnevno
- za utvrđivanje prava potrebno je podnijeti zahtjev Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom uz sljedeće dokumente:
- dokaz o invaliditetu (Rješenje ili Nalaz i mišljenje)
- dokaz o nezaposlenosti
- potvrda o studiranju
- preslika važeće osobne iskaznice

Koraci izrade pokaza

- podići zahtjev na kiosku ZET-a ili ga pronaći na web stranici ZET-a te ga nakon ispunjavanja ovjeriti u referadi
- pripremiti potrebne dokumente: indeks, osobnu iskaznicu, ovjereni zahtjev s faksa i fotografiju 3 x 3,5 cm (ne stariju od 6 mj.) – slika treba biti na poleđini ovjereni pečatom fakulteta (polo pečata na fotografiji pola na zahtjevu)
- prije odlaska u poslovnice ZET-a, pripremiti 30 kn + iznos mjesečnog ili godišnjeg pokaza

Kazne

- ako vas kontrola uhvati prvi put bez karte, taj prekršaj bit će vam oprostjen i zanemaren
- za svaki sljedeći prekršaj slijedi kazna u iznosu od 250 kn
- *eventualne i opravdane prigovore na kaznu moguće je uputiti u roku od 8 dana na adresu: karte@zet.hr ili ih predati osobno u Ozaljskoj 105 (Odjel za zaštitu tarifa) radnim danom od 7:30 – 15:30 h*

Savjet

- Na Trgovini Play instaliraj aplikaciju ZET info i saznaj vozne redove svih dnevnih i noćnih tramvaja kao i autobusa, te saznaj u koju minutu stiže na tvoju stranicu

1.4.2. Taxi

| PRIJEVOZNIK | Broj | Start cijena | Cijena po km | Detalji |
|-------------|-----------|--------------|--------------|---|
| Radio Taxi | 1717 | 10,00 kn | 6,60 kn | - aplikacija |
| Eko Taxi | 1414 | 8,80 kn | 6,00 kn | - aplikacija - Mastercard plaćanje- svaka vožnja 10% jeftinija, a ponedjeljkom i utorkom popust 50% |
| Uber | / | 6,00 kn | 3,60 kn | - aplikacija |
| Cammeo | 1212 | 6,00 kn | 6,00 kn | - aplikacija |
| Taxify | / | 6,00 kn | 3,60 kn | - aplikacija |
| Zebra | 072900900 | 8,50 kn | 5,90 kn | - nema aplikaciju |



1.4.3. FlixBus

FlixBus je europski lider u prijevozu putnika i omogućuje ti brzu i jednostavnu online kupovinu karata, besplatan internet tijekom putovanja te GPS Live Tracking za praćenje busa tako da u svakom trenutku znaš gdje se nalaziš. Ako želiš proputovati Europu, informiraj se o turističkim odredištima do kojih možeš doći FlixBus-om po povoljnim cijenama i pronaći pregršt novih ideja za sljedeće putovanje.



2000+ destinacija, 28 zemalja

97% zadovoljno do vrlo zadovoljno



1.4.4. Next bike

Next bike je sustav javnih bicikala koje možeš koristiti uvijek i svugdje u Zagrebu uz godišnju članarinu od 79,00 kn. Ipak, s biciklom se možeš voziti i bez članarine i to prvih pola sata besplatno, a svaki sljedeći sat vožnje platit ćeš 8 kuna. Ostale informacije vezane uz aktivaciju računa, najam i lokacije bicikla, možeš pronaći na webu Next bicea



1.5. Što učiniti s liječničkim kartonom?

Dolaskom u Zagreb otvara se pitanje što učiniti sa svojim liječničkim kartonom.

Pri tome su moguće dvije opcije

- 1 ▶ Ostaviti svoj liječnički karton kod kućnog liječnika u mjestu prebivališta (boravišta)
- 2 ▶ Prebaciti liječnički karton kod liječnika u mjestu prebivališta

Ako se odlučiš ostati kod kućnog liječnika, tada na raspolaganju uvijek imaš studentskog liječnika/icu kojeg/koju možeš posjetiti u slučaju bolesti i kada trebaš

- Obaviti obavezni sistematski
- Nabaviti potvrdu o nemogućnosti obavljanja tjelesnog odgoja
- Obaviti pregled za studentski dom
- Ostvariti prava za jednokrevetnu sobu (iz zdravstvenih razloga)
- Dobiti pravo na mirovanje studentskih obaveza iz zdravstvenih razloga

No, ako si jedan od studenata koji tijekom akademske godine neće često putovati u mjesto prebivališta, onda ti savjetujemo da svoj liječnički karton prebaciš kod doktora opće medicine u Zagrebu zbog mogućih neplaniranih zdravstvenih problema i mogućnosti brže i jeftinije intervencije.

Koraci prebacivanja liječničkog kartona:

- 1** „najdoktor.com“
- na stranici pronaći doktora na željenom području
- 2** **Kontaktirati doktora**
- najbolje je otići kod doktora i pitati prima li nove pacijente
- 3** **Obrazac**
- nakon dogovora popuniti prijavni obrazac
- 4** **HZZO**
- ispunjeni obrazac ovjeriti u obližnjoj poslovnici HZZO-a
- 5** **Doktor**
- ovjereni obrazac s liječničkim kartonom od starog liječnika odnijeti novom

Popis dežurnih ljekarni

U hitnim situacijama, dobro je znati koje ljekarne rade od 0-24h svaki dan, vikendom, blagdanima i državnim praznicima.

Gradske ljekarne:

- **Trg bana J. Jelačića 3** (tel.: 4816 198)
- **Ilica 301** (tel.: 3750 321)
- **Ozaljska 1** (tel.: 3097 586)
- **Grižanska 4** (tel.: 2992 350)
- **Av. V. Holjevca 22** (tel.: 6525 425)

Ljekarna Zeus · Divka Budaka 17, Borongaj

Ljekarna „Farmacia“ · Držićeva 4, Autobusni kolodvor; radi svaki dan, vikendi i blagdani: 07-21

1.6. Rad preko Student servisa

Student servis služi za posredovanje pri zapošljavanju studenata i učenika, a u Zagrebu se nalazi na adresi Savska cesta 25, na 2. katu dvorišne zgrade (iznad restorana).

1.6.1. Kako se učlaniti?

Prije učlanjenja potrebno je provjeriti imate li osnovno zdravstveno osiguranje. Provjeriti možete na stranici www.hzzo-net.hr.

Ako nemate osnovno zdravstveno osiguranje, svoj status osiguranja morate riješiti u područnoj ispostavi Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) prema mjestu prebivališta. Student servis uzima u obzir samo originalne dokumente na hrvatskom jeziku. Učlaniti se može samo osobno.

Pravo na učlanjenje imaju:

- 1 Redoviti/e i izvanredni/e studenti/ice svih visokih učilišta (sveučilišta, veleučilišta i visokih škola) koji su upisani u ISVU (Informacijski sustav visokih učilišta) RH-a
- 2 Nezaposlene osobe koje su završile studij, ali najdulje 3 mjeseca od dana diplomiranja

1.6.2. Što je potrebno za učlanjenje?

Studenti/ice:

- iksica/indeks
- potvrda o statusu redovnog studenta (ovjerava se u referati fakulteta)
- osobna iskaznica/putovnica
- dvije fotografije 3,5 x 2,5 cm

- OIB
- osobni žiro račun (ugovor ili potvrda od banke na uvid)

Poslijediplomanti/ice:

- iksica/indeks
- uvjerenje (potvrda) s fakulteta o statusu studenta
- osobna iskaznica/putovnica)
- dvije fotografije 3,5 x 2,5 cm
- potvrdu o nezaposlenosti od HZZZ-a
- osobni žiro račun (ugovor ili potvrdu banke na uvid)

1.6.3. Koliko ugovora možete podići tijekom godine?

Broj ugovora koje član Student servisa može podizati tijekom godine nije ograničen, ako prethodno podignute redovito vraća u Student servis; odnosno student/ica može dnevno preuzeti dva ugovora ukoliko prethodno podignute redovito vraća u Student servis.

1.6.4. Popunjavanje ugovora od strane poslodavca

Poslodavac je dužan popuniti obrazac Ugovora te ga ovjeriti najkasnije u roku od 15 dana nakon obavljenog posla odnosno nakon što mu student/ica po obavljenom poslu dostavi Ugovor.

Student/ica potpisuje ugovor nakon što poslodavac uredno popuni i ovjeri ugovor, nikako prije.

1.6.5. Što ako se ozlijedite na radnom mjestu?

Svi studenti/ice članovi Student servisa Studentskog centra u Zagrebu , koji imaju regulirano članstvo, osigurani su od posljedica nesretnog slučaja (nezgode) policom UNIQA osiguranje d.d.

Hodogram u slučaju nezgode:

- Žurno otići k liječniku da bi se što prije započeo/la liječiti.
- Student/ica treba od poslodavca zatražiti potvrdu da je došlo do nezgode. Ista treba sadržavati minimalno: podatke o poslodavcu, podatke o studentu (oba vezno broj iskaznice i ugovora), datum nezgode i kratki opis što se dogodilo, žig i potpis poslodavca, mjesto i datum
- Prikupiti podatke o nazočnim svjedocima i očevicima nesretnog događaja, osobito u slučaju ako je došlo do ozljede koja je prouzročila trajan invaliditet ili je mogla prouzročiti trajan invaliditet.
- Po završetku liječenja, sa svim dokumentima (povijest bolesti , potvrda izabranog doktora o privremenoj nesposobnosti za rad, procjena invalidnosti – ako postoji, potvrda poslodavca o nezgodi, izjava studenta/ica o nezgodi i kratki opis što se dogodilo, zapisnik inspekcije rada – ako postoji, zapisnik policije – ako postoji) doći u Student servis u Zagrebu u sobu broj 7 na drugom katu u Savskoj 25, radi prijave ozljede na radu. U sobi 7 Student Servisa student/ica će dobiti ispunjen i ovjeren obrazac prijave nesretnog slučaja koji će s ostalom dokumentacijom odnijeti u UNIQA osiguranje d.d., Zagreb, Planinska 13 A.

1.6.6. Koliko se najviše može zaraditi na studentski ugovor?

Ne postoji maksimum koliko student može zaraditi preko studentskog ugovora na godišnjoj razini. Međutim, postoje dva bitna praga na koja se mora paziti na godišnjoj razini. Od 1. siječnja 2017. godine, prvi prag je na 15 000 kn, a drugi prag na 60 600 kn godišnje. Prvi prag koji se odnosi na poreznu olakšicu roditeljima i drugi prag koji se odnosi na plaćanje poreza na dohodak.

1.6.7. Do kada možete biti porezna olakšica roditeljima?

Student/ica može biti porezna olakšica roditeljima dok zarađuje manje od 15 000 kn godišnje (gleda se iznos koji se uprihodi preko žiro računa –studentski rad, ugovor o djelu, kamate od štednje, dividende idr. dok stipendija uplaćena na račun ne ulazi u izračun). Nakon što student/ica ostvari prihod u kalendarскоj godini više od 15 000 kn, primjerice preko studentskog ugovora, on ili ona prestaje biti porezna olakšica roditeljima/skrbnicima. Naime, roditelji ostvaruju pravo na poreznu olakšicu za uzdržavanu osobu tj. uvećani osobni odbitak za svako dijete. Zbog toga roditelj, ako prima plaću, plaća manji porez na dohodak svaki mjesec. Kada student/ica prijeđe prvi prag, roditelj gubi tu olakšicu zbog čega roditelj mora plaćati veći porez.

Bitno: Porezna uprava neće „automatski“ roditelju maknuti olakšicu kada student/ica prijeđe prag.

1.6.8. Trebate li se maknuti kao uzdržavana osoba svom roditelju ako mislite prijeći prvi prag?

Ako se želi izbjeći naknadno plaćanje poreza odjednom (iznos može biti nekoliko tisuća kuna, ali to ovisi o primanjima roditelja), roditelj može u Poreznoj upravi dati zahtjev za micanje uzdržavanja osobe, tj. studenta/ice koji/a će prijeći prvi prag. U tom slučaju, ako je zaposlen, kroz plaću će plaćati veći porez, ali će biti jednako raspoređen kroz godinu umjesto da plati sve odjednom.



1.6.9. Kontakti

Student servis, Zagreb, Savska cesta 25

Tel: 01/4593-658

01/4593-666

Voditelj Student servisa:

Tel: 01/4593-671

e-mail: sservis@sczg.hr

Služba za zapošljavanje studenata:

Tel: 01/4593-673

01/4593-674

e-mail: referada@sczg.hr

Radno vrijeme:

Pon – pet: 7:00 – 18:00

Ispostava Student servisa u Zaprešiću, Zaprešić, ul. Vladimira Novaka 23

Tel: 01/6461-856

01/3315-706

email: sservis@sczg.hr

Radno vrijeme:

Pon – pet: 7:30 – 15:30

Ispostava Student servisa u Velikoj Gorici, Velika Gorica, Zagrebačka 5

Tel: 01/6461-850

e-mail: sservis@sczg.hr

Radno vrijeme:

Pon – pet: 7:30 – 15:30

1.6.10. Ponude poslova – izvori informacija

| SLUŽBENA STRANICA STUDENSKI CENTAR | FACEBOOK GRUPE | STUDENSKI.HR |
|---------------------------------------|---|--------------|
| Ponuda poslova | Tražim / nudim studentski posao | Poslovi |
| | Tete čuvalice i roditelji koji trebaju čuvanje | |

STARTER SUSTAV

Starter sustav dostavlja ponude za odlične poslovne prilike izravno u tvoj sandučić, a sve što trebaš učiniti je ispuniti obrazac na **starter.estudent.hr**, naznačiti svoje interese i pričekati dok prve ponude za sjajne poslove, prakse, pripravništva ili stipendije ne krenu pristizati.

Osim što ti omogućavamo da saznaš za brojne poslovne mogućnosti, možemo ti pomoći da tvoja prijava zablista i tako se istakneš među ostalim kandidatima.

Kako? Prije nego što prosljedimo tvoju prijavu poduzeću, pregledavamo sadržaj li neke od najčešćih grešaka kod sastavljanja životopisa ili motivacijskog pisma, o čemu te što prije obavijestimo.

Dodatno, tijekom godine organiziramo brojne radionice koje ti mogu pomoći prilikom zapošljavanja i učiniti te konkurentnijim na tržištu rada, a tu su i posjeti poduzećima kako bi iz prve ruke saznao sve što te zanima i doživio stvarnu atmosferu na nekom radnom mjestu. Počni na vrijeme i prijavi se na Starter! **eSTUDENT misli na tebe!**

1.6.10.1. Studentski ugovor

Kada pronađeš posao koji bi želio/la raditi, poslodavac će od tebe tražiti da doneseš studentski ugovor koji podižeš u poslovnici SC-a ili na blagajnama studentskih domova. Za to ti je potrebna ŠIFRA POSLODAVCA koju možeš pronaći:

a) u SC uredu

b) na stranici SC-a putem OIB-a



2. Što ti Zagreb nudi?

Nakon što smo te pripremili za studentski život, u ovom poglavlju nudimo niz raznih ideja kako upoznati Zagreb. Osim što ti predlažemo koja kazališta i muzeje vrijedi posjetiti, izdvojili smo i nekoliko lokacija na kojima možeš fino papiti. Uz najbolju pivu u gradu, otkrivamo ti i gdje možeš popiti najfiniju kavu, ali i pokazati svoje plesne pokrete.



2.1. Kulturno uzdizanje

2.1.1. Kazališta

| KAZALIŠTE | STUDENTSKI POPUST |
|-----------------|---|
| Exit | Uz predočenje indeksa ili iksice na jednu ulaznicu |
| Gavella | Mogućnost kupnje Gavelline plus kartice kojom cijena ulaznice iznosi 35 kn |
| HNK | 50% popusta na cijenu ulaznice uz predočenje iksice |
| ITD | Cijene ulaznica kreću se u rasponu od 35 do 50 kn |
| Kerempuh | 45 kn (najviše 2 ulaznice) |
| Knap | Cijena ulaznice iznosi 40kn |
| Komedija | 20% popusta na kupnju dvije ulaznice |
| ZKM | Cijena ulaznice iznosi 30kn (pronađi kupon za odličan popust na kraju brošure!) |

2.1.2. Muzeji

1 Muzej prekinutih veza

Ako želiš doživjeti jedinstveno emocionalno putovanje, posjet ovom muzeju pravi je izbor za tebe. Bilo da si u vezi ili pak izvan nje, sadržaj ovog muzeja potaknut će te na razmišljanje o stvaranju i pucanju bliskih odnosa. Upravo se stoga uputi u Ćirilometodsku 2 i za 20 kuna uživaj u iskustvu koje ti Muzej prekinutih veza nudi.

2 Hrvatski muzej naivne umjetnosti

Nakon što razgledaš postav Muzeja prekinutih veza, protegni par koraka i do najstarijeg muzeja naivne umjetnosti u svijetu. Za samo 15 kuna, moći ćeš se upoznati s posebnim segmentom umjetnosti 20. stoljeća, koji je stvaran od strane nadarenih, ali ne i formalno školovanih umjetnika.

3 Muzej iluzija

Ako želiš unijeti avanturu u svoj život, posjeti Muzej iluzija. Osim što ćeš se odlično zabaviti, u ovom muzeju doživjet ćeš i potpuno vizualno, osjetilno i edukativno iskustvo. Sve to moguće je na adresi Ilica 72 i to za 40 kuna.

4 Muzej grada Zagreba

Iako svi poznajemo suvremeni Zagreb, zanimljivo je osvrnuti se i na njegovu prošlost. Kako bi to učinio/la dovoljno je da se uputiš na Gornji grad i za 20 kuna razgledaš postavu Muzeja grada Zagreba.

5 Arheološki muzej

Kako bi se kroz brojne artefakte upoznao/la s prošlošću, posjeti Arheološki muzej. Sve što ti treba jest istraživački duh i 15 kuna u džepu.

2.2. Fina klopa

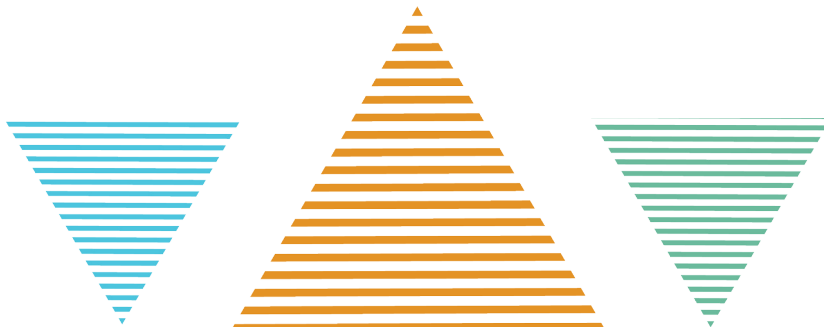
2.2.1. Studentske menze

| Studentski centar (Savska cesta 25) | |
|--|---|
| Linija lijevo | Ručak: 10:30 - 16:00 Večera: 17:30 - 20:30 Subotom i nedjeljom ne radi. |
| Restoran „Express“ | Pon - pet: 9:00 - 21:00 Subota: 9:00 - 17:30 Nedjeljom ne radi. |
| SD Stjepan Radić (Jarunska 2) | |
| Restoran I | Doručak: 7:00 - 9:30 Ručak: 11:30 - 16:00 Večera: 17:30 - 21:00 Subota (doručak): 8:00 - 9:30 Nedjeljom nema doručka. |
| Restoran II | Ručak: 12:00 – 16:30 Večera: 18:00 – 21:30 |
| Pizzeria | Pon - pet: 9:30 - 20:30 Pauza: 15:00 - 16:30 Subotom i nedjeljom ne radi. |
| Slastičarna | Pon - pet: 8:00 - 21:00 Pauza: 16:00 - 17:00 Subotom i nedjeljom ne radi. |

| SD Laščina (Laščinska cesta 32) | |
|--|---|
| Restoran | Pon - pet : Doručak: 8:00 - 9:30 Ručak: 11:00 - 15:30 Večera: 17:30 - 20:30 Subota : Doručak: 8:00 - 11:00 Ručak: 11:00 - 15:30 Nedjeljom ne radi. |
| ZUK Borongaj (Borongajska bb) | |
| Restoran | Pon - čet: Doručak: 7:30 - 10:00 Ručak: 10:00 - 16:00 Petak: Doručak: 7:30 - 10:00 Ručak: 10:00 - 14:30 Subotom i nedjeljom ne radi. |
| Caffe bar „Borongaj“ | Pon - čet: 7:30 - 16:00 Pet: 7:30 - 14:30 Subotom i nedjeljom ne radi. |



| Menze na fakultetima | Radno vrijeme |
|--|--|
| Ekonomski fakultet (Trg J.F. Kennedyja 6) | Restoran „Ekonomija“: 11:00 - 15:00 Restoran „Kefa“: 7:30 - 20:00 |
| Medicinski fakultet (Šalata 3b) | 7:30 - 18:00 |
| Veterinarski fakultet (Heinzlova 55) | 8:00 - 15:00 |
| Šumarski fakultet (Svetošimunska 25) | 8:00 - 15:00 |
| FSB (Ivana Lučića 5) | 8:00 - 16:00 |
| ALU (Ilica 85c) | Doručak: 9:00 - 11:00 Ručak: 12:00 - 15:00 |
| TTF (Prilaz baruna Filipovića 28a) | 8:00 - 14:00 |
| TVZ (Vrbik 8) | 8:00 - 18:00; pauza: 10:30 - 11:00 |
| Filozofski fakultet (Ul. Ivana Lučića 3) | 8:00 - 15:30; pauza od 10.00 - 11.00 |
| NSK (Hrvatske Bratske Zajednice 4) | 8:00 - 15:30 |
| FER – CASSANDRA (Ul. grada Vukovara 39) | 10:00 - 16:00 Brza: 08:00 - 19:00 |
| Građevinski, Arhitektonski i Geodetski fakultet – Odeon (Ul. Vjekoslava Klaića 7) | 9:00 - 17:00 |



2.2.2. Slastičarnice

1 **Magnolia slastice (Gundulićeva 4)**

Kada poželite kolotečinu radnog tjedna začiniti nečim slatkim svratite u pre-slatku slastičarnu koja će svakog osvojiti na prvi pogled sa simpatičnim ukrasima, malim balkonom i ukusnim kolačima.

2 **Torte i To**

Opuštenost, ugodna atmosfera i kvalitetni kolači glavne su karakteristike ovih slastičarnica koje se nalaze na povećem broju lokacija u Zagrebu. Potraži onu koja je tebi najbliža; nećeš požaliti.

3 **Vincek**

Vincek je također uočljivo smješten na više lokacija u Zagrebu. Veliki izbor finih kolača i sladoleda po povoljnim cijenama sigurno te neće ostaviti ravnodušnim. Ako si ljubitelj/ica zdravih kolača razveseliti će te i drugačija verzija Vinceka; Vis a vis, koja se nalazi tik do uspinjače.

4 **Amelie (Dunkovićeve 4, Vlaška 6)**

Amelie vam donosi dašak pariškog chica kako u uređenju interijera, tako i na pladnjevima sa slasticama. Mala, simpatična slastičarnica, pravo je mjesto za otići na kolač ako želiš uživati u tišoj atmosferi i pariškom interijeru.

5 **Kraš Choco Bar (Ilica 15)**

Voliš čokoladu, njen okus, miris i različite teksture? Onda je Kraš Choco Bar pravo mjesto za tebe! Samim ulaskom u Bar možeš vidjeti pravu čokoladnu fontanu, pregršt čokolade, kolača i sladoleda koji ostavljaju bez daha.

6

Cremme (Tkalčićeva 21)

Za ostvarenje američkog sna, barem onog slatkog, ne morate otići dalje od novouređenog raja Cremme. Američke slastice američkih baka njihova su specijalnost: cookies, brownies, cupcakes, pite, torte, cobblers i domaći sladoled uz ponudu vrhunskih napitaka kao smoothies, dnevno svježih malinada i jagodada.

7

Sladomazo (Tkalčićeva 32)

Tkalčićeva ulica dom je još jednoj slatkoj postaji, dobro poznatoj palačinkarnici Sladomazo. Slatke i slane palačinke ovdje su najslbližnije onim bakinim, no troduplo zasitne. Drži se do tradicionalne recepture i iznimno kvalitetnih namirnica, a cijene se kreću od 15 do 20 kuna.

8

Cukeraj (Pakoštanska ul. 12)

Kolače dobre poput onih iz bakine, mamine ili vlastite kuhinje više nije toliko teško naći jer Cukeraj u Zagrebu nudi upravo takve i to na četiri lokacije koje pokrivaju gotovo cijeli grad. Osim ručno rađenih torti, kolača, parfea od maka ili klasičnih išlera, u Cukeraj pohrlite i po najsladi doručak, čak i ako ne birate slatko, jer tamo će vas već rano ujutro dočekati svježi kroasani, štrudle, kiflice od domaćeg tijesta i svježi kraljci sir.

9

Milky Whey (Dankovečka ul. 5)

Nezaobilazna palačinkarnica za sve ljubitelje slatkoga gdje možeš svoju kreativnost izraziti u osmišljavanju vlastite kombinacije sastojaka u palačinki, a takva te porcija sigurno neće razočarati. Pravo mjesto za predložiti ekipi kada osjetite da vam je “pao šećer” od učenja.

2.2.3. Restorani

1

Submarine burger (Frankopanska ul. 11, Radnička cesta 34, Bogovićeva ul. 7, Slavonska avenija 22f)

Ako voliš hrskave krumpiriće i različite vrste ukusnih hamburgera, ovaj restoran prava je poslastica za tebe! Kad god poželiš zaroniti u obilje fine hrane, možeš otići na jednu od ovih lokacija; Frankopanska 11, Radnička 34, Bogovićeva 7.

2

Nokturno (Skalinska ul. 4)

Smješten u maloj uličici koja spaja Tkalču i Dolac, Nokturno je jedan od najpoznatijih restorana među studentskom populacijom. Mala zagrebačka institucija talijanskih okusa i mirisa koja nudi ukusne pizze, tijesta, rižota, mesne delicije po pristupačnim cijenama, čekaju na vaše nepce.

3

Mex Cantina (Savska cesta 154)

Ako si ljubitelj/ica začina, dobre kuhinje, tequile i Meksikanca, ovo mjesto sigurno nećeš zaobići! Lijepo uređen interijer, ugodni konobari i ukusna hrana omogućit će ti da nakratko zaboraviš u kojoj si državi. Restoran se nalazi u Savskoj ulici 154, kraj tramvajske stanice Prisavlje.

4

Ožujsko Pub Tkalča (Ul. Ivana Tkalčića 16)

Uz ugodan ambijent, domaće zalogaje, glazbena događanja, i naravno, pivo, ovaj zagrebački kafić privlači one željne zabave. Jednostavno uređen interijer djeluje toplo i daje dojam domaće atmosfere.

5

Papa's (Tuškanac 1)

Mjesto koje zadovoljava svakodnevnu potrebu za opuštenim druženjem. Papa's je u pravom američkom stilu. Zidovi su prepuni fotografija poznatih ame-

ričkih ikona. Predviđen je za sve one koji uživaju u gutljaju pomno odabrane i rashlađene pive, raznim vrstama burgera, sendviča i salata. Ako želite uživati u sočnom zalogaju, Papa's je mjesto koje se ne zaobilazi.



2.3. Pivce za živce

Kao odmor od učenja, način smirivanja živaca za vrijeme ispitnih rokova ili pak kao oblik opuštanja s ekipom, gutljaj pive nikada nije loša ideja. Naravno, apeliramo na umjerenu konzumaciju ovog privlačnog pića i to u najboljim zagrebačkim pivovarama.

Top destinacije:

1 Medvedgrad Mali Medo (Tkalčićeva 36)

Nalazi se u Tkalči, gdje se u tekućem obliku nalaze najfiniji zlatni i mrki medvjedi, crne kraljice, gričke vještice te ostala vesela družina. Ono što je osobito privlačno je Burza piva! Dok se brokeri na Wall Streetu preznojavaju zbog pada i rasta dionica, vi se u Malom Medu možete samo veseliti povoljnim cijenama piva.

2 Čeh Pub (Preradovićeva ul. 28)

Širi se urbana legenda o bircu u centru grada u kojem možete popiti Kozel ili Pilsner Urquell za samo 10 kuna. Mnogi ga ni ne zovu Čeh Pub nego Kozel, po reklami koja je točno iznad ulaznih vrata. Interijer je uređen mnoštvom postera, a atmosfera je u Rock stilu. Ako ti je barem jedna stvar zapela za oko, požuri u Čeh Pub!

3 Žiraffa

To je niz, pa mogli bismo reći, pivnica, no ima rakija i koktela i drugih pića i sokića. Većina će ljudi tamo na neko predizlazno zagrijavanje. No, kada drveće ostane bez lišća, kada ptice odlete na jug, kada se izvuku kaputi, ukratko, kada zahladi, pripremite se na rezerviranje, jer bez rezerviranja nema šanse da ćete dobiti za svoju ekipu mjesto za sjesti i u miru cugati. S dobrom ekipom uvijek je super, no kada je cuga jeftina, atmosfera je urnebesna. I ne zaboravite, Žiraffa se nalazi na nekoliko lokacija po Zagrebu.

4

Vespa (Ilica 8)

Zaštitni je znak ovog birca, koji se skriva u centru Zagreba, kako mu i samo ime govori – Vespa. Da biste došli do Vespe, morate proći kroz haustor na broju Ilica 8. I nemojte da vas mračan haustor odvraća od dolaska. Na kraju unutarnjeg dvorišta čeka vas mjesto koje je toplo, zadimljeno, onako baš pravo za popiti pivo po mjeri studenta, a na odmet nisu ni retro separei, lokalna mačka koja s vremena na vrijeme protrči i poznata lica konobarica kojih se neki sjećaju još i iz srednje škole. Nedavno se otvorio i jedan od ulaza u zagrebačke tunele točno iza Vespe, tako da, ako svratite na rano piće, možete s društvom otići u zagrebačko istraživanje i veselu avanturu.

5

22 000 milja (Frankopanska 22)

Verne nije bio lud kada je pisao 20 000 milja pod morem, a nisu ni ovi ljudi jer kod njih u 22 000 milje možete popiti jeftino pivo u centru Zagreba, u odličnom ambijentu i dobroj atmosferi koja je podebljana dobrom i veselom glazbom. Prostor nije prevelik, no uvijek se uspije nekako naći neko mjesto. Dizajn koji podsjeća na podmornicu također je dodatni plus ovom bircu.

6

Krivi put (Savska 14)

Ako idete u Krivi, na dobrom ste putu. Rijetko tko nije čuo za Krivi put i, iako se jednom davno selio, nije izgubio vjernu publiku. Tijekom zime često ćete morati prekriti Krivi jer će biti prevelika gužva u malom prostoru, no tijekom proljeća, ljeta, a čak i jeseni, uvijek će biti mjesta na šarenim klupicama u dvorištu. Chill ekipa, dobri zvuci iz zvučnika i zanimljiva umjetnost po zidovima neki su od razloga zašto je Krivi ustvari Pravi. Osim toga, pića su jako jeftina, a pivo pogotovo. Mjesto u koje ideš da bi se sprijatelji'o ili produbio prijateljstvo.

Kako nam je ponestalo riječi za opisivanje ovih predivnih mjesta, navest ćemo još neke koje morate posjetiti ako ste ljubitelj pive, eliksira mladosti: Old Pharmacy, Bar 45, Booze and blues, Rakhia bar, Oliver Twist, Stross, The beerhija, Tolkien's, Orient Express, Bulldog.

2.4. Gdje ćemo na kavu?

Top destinacije:

1

Hugo's Bar

Hugo's Bar osim što ima odličan i prostran prostor, ima i odličnu poziciju – nasuprot studentskog doma „Sava“. Na ovom mjestu možete popiti odličnu kavu po prihvatljivim cijenama ili izaći u noćni provod s prijateljima.

2

Botaničar (Trg Marka Marulića 6)

Ovaj šarmantni kafić jedno je od popularnijih kulturnjačkih mjesta u gradu. Kako kažu: kafić s dušom, ima pomno uređen prostor za kojeg je važno napomenuti da je nepušački. Svaka kreativna duša, ali i ona koja žudi za prirodom u interijeru, odlično će se osjećati ispijajući kavu na adresi Trg Marka Marulića 6.

3

Cat caffe (Kušlanova ulica 6)

Bar u kojem se, dok ispijate kavu, možete družiti s macama. One žive u baru, izvan kaveza. Znanstveno je dokazano kako su ljudi puno smireniji u društvu mačaka.

4

Greenery Procaffe (Ul. grada Vukovara 52)

Ako ste obožavatelj kave i dobrih slika, ovo je pravo mjesto za vas. Greenery Procaffe je prvi hrvatski kafić s printevima na kavi. Da, tamo imaju printer za kavu koji printa po pjeni u šalici, a tinta mu je kava.

5

Bistro Gluten (Sesvetska ul. 3)

Ovo mjesto obožavat će sve cure. Ovim mjestom dominiraju ružičasta boja, mramorni stolovi i metalni detalji. Uz odličnu kavu ovo mjesto nudi i domaće zalogaše s glutenom ili bez njega. Vrijedi otići i napraviti dobru sliku za Instagram.

6

Mr. Fogg (Martićeva ul. 31)

Ako ste u gradu, a želite popiti kavu na mirnom i ugodnom mjestu, ovo je pravi izbor za vas. Kafić je dobio ime po glavnom junaku romana Put oko svijeta, to i želi dočarati. Široka ponuda pića i interijer prepun dijelova starih strojeva daje poseban dojam.

7

Kavana Lav (Opatička ul. 2)

Ovaj preslatki kafić nalazi se između Kamenitih vrata i Markova trga. Ugodnu šetnju možete zasladiti u Kavani koja je spoj caffea i galerije, s prostranim interijerom ukrašenim umjetničkim djelima.

8

Caffe bar A'e (Froudeova ul. 1)

Pravo dalmatinski: A'e otkriva opuštenu atmosferu ovog kafića. Ovdje ćete se naći, a možda i izgubiti, u velikom izboru piva (više od 100 etiketa) i vina. Filozofija kafića je jasna: ***Samo bez uzrujavanja!***

9

A most unusual garden (Horvaćanska cesta 3)

Ovo mjesto je toliko šarmantno (pogotovo za vrijeme ljeta) da ga je teško i opisati. Na preslatkoj terasi ili u drvenoj kućici na drvetu možete ispijati kavu ili vaš najdraži gin.

10

Swanky Monkey Garden (Ilica 50)

Ispijanja kave na terasi, ne moraš se odreći ni zimi! Pravi ljubitelji kreativnih interijera i eksterijera, odmah će se zaljubiti u Ilici 50.

Pošto je zaliha kafića za samo 11 dana, navodimo još neke: Jazz, Godot, Tree House, Booksa, Latina, Najgora kava u gradu, Sheeft, IQ bar, Johann Frank, Vinil Koktel Bar, Cosmopolitan.

2.5. Tulumarenje

Osim što studentski život većemo uz predavanja, učenje i pripremu ispita, on se nerijetko prepoznaje i kao razdoblje druženja i najluđih izlazaka.

Oni koji vole rock, moraju doplesati do:

Alcatraz, Močvara, The Hard Place, Vintage Industrial Bar, Kset, Katran.

Oni koji vole strani pop, svoje plesne korake moraju pokazati u:

Katran, Klub, Spunk, H2O. Opera, Hangar.

Oni koji vole pjevati iz sveg glasa pjesme poput „92“, „Ja sam vlak“ i slično, moraju posjetiti: Roko, Thalia, Hangar

Oni koji vole plesati uz narodno, moraju posjetiti:

H2O, Plus, Bunga Bunga, Hollywood

2.6. Studentski klubovi

Nema ništa bolje nego osjetiti se kao kod kuće u nepoznatom gradu.

Postoje mnogi klubovi, primjerice:

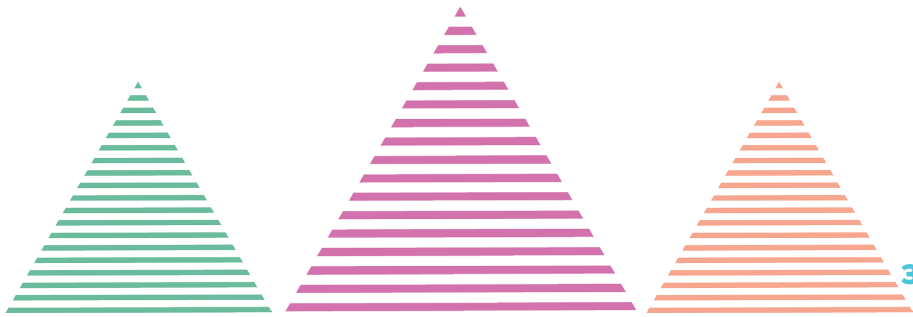
KSI Mate Balota, Klub Dubrovčana ili Klub Šibenčana.

Ako upišete približan naziv u Google, postoji velika vjerojatnost da ćete naići na klub studenata baš vašeg podneblja. Ono što je odlično, ni jedan klub, barem koliko mi znamo, ne ograničava dovođenje prijatelja, pa ćete tako na istrijanskom terenu piti po zagorski slušajući dalmatinsku pjesmu s lokalnim wannabe purgerima. Apsolutni regionalni doživljaj u malom koji će stvoriti prijateljstva za cijeli život.

2.7. ExitGames

Ako možda nisi gurman koji jedva čeka isprobati nove specijalitete i slastice, niti si partijaner kojeg privlače neonski natpisi iznad ulaza u kafiće i klubove, nemoj brinuti jer i za tebe imamo nešto u Vodiču što će te razveseliti.

ExitGames je najzabavniji hrvatski escape room – jedinstveni koncept provođenja slobodnog vremena u zatvorenom prostoru koji na zabavan i edukativan način razvija kognitivne vještine, potiče kreativnost i promiče timski duh. Teslino naslijeđe, Grofica iz Petrinjske ulice i Projekt G.A.R.Y. puni su zanimljivih prepreka koje sudionici u 60 minuta pokušaju savladati. eSTUDENT ti u suradnji sa ExitGamesom nudi popust na jedan escape room pa svrati do samog kraja Vodiča i iskoristi ga!



3. Gdje učiti u Zagrebu

Učenje je sastavni dio studentskog života. Kolokviji i ispiti čekaju svakog od nas te nam je ipak glavni zadatak kao studentu da ih riješimo. Uz sve obaveze koje donosi fakultet najbolje je imati kvalitetan pristup učenju kako bi ipak riješili ispite u roku bez da nam to preuzme život i sve slobodno vrijeme. U ovom odjeljku ćete pronaći neke naše preporuke kako bi ispunili indeks što brže sa super ocjenama.



Najčešće mjesto gdje studenti u Zagrebu uče jesu **knjižnice na fakultetima i učione u domovima**.

Svaki dom ima svoju učionicu te ćete tamo uvijek naći pokojeg studenta koji se sprema za ispit ili kolokvij. Učionice najčešće rade **0/24**, dok knjižnice na fakultetima imaju svoje radno vrijeme koje je uvijek u skladu sa radnim vremenom fakulteta.

Pro tip: Ako tvoj fakultet ima kratko radno vrijeme, uvijek možeš posjetiti **FER – Fakultet elektrotehnike i računarstva**, koji radi 0/24 te ima prostrano predvorje sa stolovima i utičnicama za punjač tvog laptopa.

Nacionalna i sveučilišna knjižnica je također jako prostrana i popularno je mjesto za učenje. Za učlanjenje je potrebno ispuniti zahtjev za učlanjenje kojeg možeš skinuti na njihovoj web stranici ili ga ispuniti kod njih. Potrebno je priložiti indeks i osobnu iskaznicu. Članarina za redovne studente je 100 kn, ali studenti određenih fakulteta imaju besplatno, pa je najbolje da najprije provjeriš na svome fakultetu. Radno vrijeme je od ponedjeljka do petka 8.00-21.00, a subotom 9.00-14.00.

Uz to postoje i **gradske knjižnice** u kojima se može učiti. Mi smo izdvojili Gradsku knjižnicu **“Božidara Adžije”** koja se nalazi na Trgu kralja Petra Krešimira IV 2 i Gradsku knjižnicu koja se nalazi na **Trgu Ante Starčevića 6** u kojoj se nalazi prostrana čitaonica.

U toplije dane, ako imaš neku rupu među predavanjima, potraži hlad u nekom od parkova koji je u blizini tvog faksa i uživaj u totalno drugačijoj atmosferi učenja

3.1. Stilovi učenja

Kako je svaka osoba različita, tako svaka osoba ima drugačiji stil učenja. Postoje tri osnovna stila učenja, a to su: vizualni, auditivni i kinestetički. Vizualni tipovi moraju vidjeti da bi najlakše razumjeli. Auditivni tipovi moraju čuti. Kinestetički

tipovi moraju dotaknuti ili doživjeti da bi najlakše razumjeli. Ljudi najčešće imaju mješavinu ta tri stila. Zato je za tebe kod učenja najvažnije da pronađeš svoj stil jer tako ćeš najefikasnije učiti i postići najbolji mogući rezultat.



Vizualni tip

Ako si vizualan tip za tebe je najbolje da radiš bilješke, skripte, crtaš neke grafičke prikaze i mentalne mape. Koristi markere kod učenja u više boja, npr. zelenom bojom podcrtáš glavni naslov, narančastom podnaslov, a žutom tekst unutar podnaslova. Kad u tekstu imaš nabranja, korisno je pored svakog napisati brojeve “1,2,3...”, jer ćeš tako biti brži/a kod ponavljanja. Za ovaj tip također je preporučljivo gledati video isječke i izrađivati prezentacije.



Auditivni tip

Za auditivan tip je bitno učiti na glas. Kod učenja je dobro samom sebi postavljati pitanja o gradivu na glas i na glas odgovarati na njih. Umjesto pisanja i čitanja kao kod vizualnog tipa za tebe je puno bolje da se snimiš i slušaš dio po dio gradiva. Nekima pomaže i slušanje glazbe kod učenja. Međutim, istraživanja su pokazala da zapravo povećanjem buke oko nas postajemo sporiji u onome što radimo. Najbolje je zato testirati sebe, da vidiš vrijedi li to i za tebe.



Kinestetički tip

Ako si kinestetički tip za tebe je najbolje učiti u blokovima od 10-15 min i ubaciti između neku kraću tjelovježbu. Probaj hodati dok ponavljaš gradivo ili stajati umjesto sjedenja. Ovom tipu ne smeta buka i okruženje i najbolje mu/joj je učiti u paru ili grupama.

Ako nisi siguran/na koji je tvoj stil učenja probaj riješiti ovaj kviz, tako da skineš vodič preko QR koda:

<http://www.educationplanner.org/students/self-assessments/learning-styles.shtml>

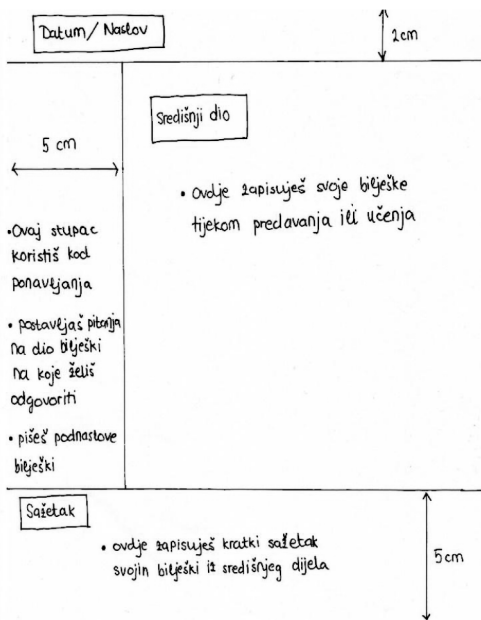
3.2. Tehnike učenja

Flashcards

Kartice za učenje su vrlo popularne kod učenja stranih jezika. Vrlo su korisne kod učenja definicija, formula, pojmova itd. Kod učenja stranih riječi se koriste tako da se na jednu stranu napiše riječ na stranom jeziku, a na drugu riječ na svojem jeziku. Na isti način se koristi i za definicije tako da se na jednu stranu upiše pojam, a na drugu cijela definicija. Prednost kartica za učenje je što nam omogućuju da ne ponavljamo bespotrebno ono što smo već naučili, nego se fokusiramo na ono što još nismo zapamtili.

Cornell tehnika vođenja bilješki

Papir se podjeli na tri djela kao na slici prikazanoj pored teksta. U središnji dio zapisuješ glavni tekst, a u stupac sa strane upisuješ podnaslove dijela teksta ili neka pitanja na koja u glavnom tekstu želiš odgovoriti. Na kraju je bitno da kod ponavljanja znaš odgovore na sva ta pitanja i podnaslove. U donji dio upisuješ samo kratak sažetak onoga što je rečeno u središnjem djelu. Taj sažetak će ti biti koristan ako još jednom na brzinu želiš sve ponoviti.



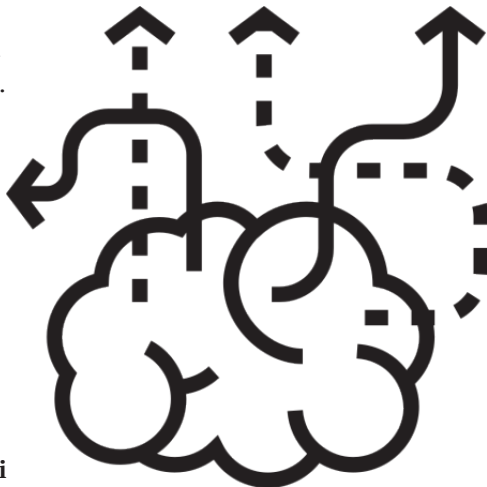
Mentalna mapa

Mentalne mape su jedan vrlo kreativan način vođenja bilješki. Proces njihove izrade poprilično je jednostavan. Sve počinje od ključne teme, odnosno glavnog pojma koji se zapisuje na sredini lista papira te se potom grana na pojmove i ideje koje se daljnjim grananjem detaljnije dorađuju. Korisno je kombinirati i s karticama za učenje gdje se mogu nacrtati mini mentalne mape.

Najbolje mobilne aplikacije i web stranice

Kao dodatna podrška pri učenju postoje različite **mobilne aplikacije i internetske stranice** na kojima možeš pronaći velik broj informacija i podataka koji ti trebaju. Pogotovo će ti neke stranice biti korisne na višim godinama, kada ćeš trebati pisati neki pismeni rad poput seminarskog rada, završnog i diplomskog. Također, postoje i web stranice i aplikacije koje ti uvelike mogu olakšati učenje i učiniti zanimljivijim.

- **Quizlet** – za osobe koje vole učiti preko tzv. „flashcards“, odnosno kartica za učenje, ovo je idealna aplikacija. Potrebno je samo ulogirati se i možeš izraditi svoj set kartica. Prednost je kod ovoga što ne moraš nositi kartice sa sobom ako želiš ponavljati nešto npr. u tramvaju ili busu, nego se samo ulogiraš i sve te čeka spremno, dobro organizirano na jednome mjestu.
- **InstaGrok** – stranica koja ti nudi velik broj mentalnih mapa na različite teme. Samo se u tražilici upiše određeni pojam koji te zanima i izbacit će ti određenu mentalnu mapu s mnoštvom informacija i definicija, a ponegdje i videom s objašnjenjima.



- **Duolingo** – interaktivna mobilna aplikacija za učenje stranih jezika. Super je što zbilja nudi veliki izbor jezika – od engleskog, njemačkog, španjolskog pa sve do kineskog i japanskog.

E-learning

U današnje digitalno doba, sve informacije, a isto tako i znanje su dostupne online. Postoje mnoge stranice koje nude tečajeve iz raznih područja i unutar kojih možeš steći korisne vještine za karijeru, ali isto tako i svoj osobni život.

| Naziv | Opis |
|---------------------|--|
| Udemy | Besplatni i plaćeni tečajevi iz raznolikih područja koji su često na akciji po 12€. |
| Codecademy | Besplatni tečajevi iz programiranja, ali nude i pro licencu koja uključuje dodatne kvizove i testove za 20\$ mjesečno. |
| Coursera | Jedna od najcjenjenijih e-learning platformi. Nudi razne besplatne tečajeve uz plaćanje, ako želite verificirani certifikat. |
| edX | Platforma koja je nastala na inicijativu velikih američkih sveučilišta "Harvard" i "MIT". Na njoj možete slušati tečajeve upravo sa tih, ali i mnogih drugih sveučilišta. Tečajevi su također besplatni, uz plaćene certifikate. |
| Khan academy | Mjesto gdje možete naučiti sve u potpunosti besplatno. Tečajevi su primarno fokusirani na općenito znanje tako da možete očekivati područja kao što su matematika, biologija itd. |
| Youtube | Trebamo li uopće predstavljati ovu stranicu? Iako smo ga navikli koristiti za glazbu i vlogove, na Youtubeu se može naučiti doslovno sve što vas zanima, potrebno je samo pronaći pravi kanal. |

4. Brini za sebe

Iako studentske obaveze za sobom nose određenu dozu stresa, u ovom poglavlju ćemo ti otkriti razliku između onog dobrog i lošeg. Osim što ćemo ti savjetovati kako se očuvati od negativnih posljedica stresa, od nas ćeš također saznati i kako se možeš pobrinuti o svom tjelesnom zdravlju – izvana i iznutra.



4.1. Stres – kako ga prepoznati i smanjiti?

Postoji li itko tko barem jednom nije rekao da je „pod stresom“? Vjerujemo da je vjerojatnost za to vrlo mala, pogotovo zato što ste tek nedavno prošli turbulentno razdoblje mature i prijemnih ispita. Iako se može reći da vam je nakon upisa na fakultet taj „teret pao s leđa“ i obuzelo vas zadovoljstvo što ćete uskoro krenuti u studentski život, on je također često pun novih izazova.

Neke od tih izazova možemo nazvati stresorima. Na primjer, u ovom razdoblju života neki od vas morali su promijeniti mjesto stanovanja, a nezaobilazno je i da ćete svi iskusiti ispitne rokove i silne kolokvije s kojima se do sada niste imali prilike susresti.

Ipak, to ne znači da će stres negativno obilježiti sve vaše studentske dane. Dapače, normalno je da se pojavljuje i često je njegova pojava zapravo znak važnosti koju fakultetske obaveze za vas predstavljaju. No, ako je taj stres dugotrajan i intenzivan te vas sputava u tome da budete produktivni i sretni, važno je da to prepoznate i poduzmete određene „mjere opreza“.

Svaka osoba, sukladno svojem načinu razmišljanja, različito reagira na stresne situacije. Neki od vas će se odmah suočiti s problemom i uspostaviti ponovnu kontrolu, a neki će zaključiti da ne mogu utjecati na situaciju te će na neki drugi način pokušati smanjiti emocionalnu napetost.

S obzirom na spomenuto, postoje različiti načini ublažavanja stresa. Njih možemo svrstati u tri kategorije koje se odnose na samopomoć, pomoć drugih osoba te pomoć stručnjaka:

Samopomoć

Kako i sami naziv govori, ona je usmjerena na samostalne akcije kontrole i smanjivanja stresa, odnosno na ono što sami možete učiniti u stresnim situacijama. Tako na primjer možete razmisliti možete li ukloniti neki konkretni

stresor ili ga možda izbjeći. Na primjer kako biste izbjegli pritisak zbog nedostatka vremena za učenje, sljedeći put možete jednostavno početi učiti ranije. Još jedna dobra tehnika koju vrijedi spomenuti i koju neki od vas već i upotrebljavaju, je i tehnika pozitivnog mišljenja. Ukratko, ona podrazumijeva da svoje negativne, iracionalne misli mijenjate onim pozitivnim i racionalnim. Na primjer, prije ispita, misao „Neću ništa znati“ možete zamijeniti s mišlju „Svjestan/na sam uložеног труда i vremena u pripremi za ovo gradivo i dat ću sve od sebe da pokažem i primijenim ono što sam naučio/la“. Isto tako, dobro vam mogu doći i različite metode relaksacije u čemu vam mogu pomoći i mobilne aplikacije (vidi Tablicu), a također je i vrlo bitno da znate dobro organizirati svoje vrijeme. Preporučujemo vam da na tjednoj bazi radite svoj osobni raspored aktivnosti, obaveza, poslova i ostalog te si tako olakšate planiranje i raspodjelu obaveza. Pri tome naravno nemojte zaboraviti na vrijeme za odmor, opuštanje i zabavu.



Pomoć drugih osoba

Ova kategorija obuhvaća podršku koju možete primiti od drugih osoba – kako na fakultetu, tako i izvan njega. U tom smislu, ohrabrujemo vas da bez ustručavanja iskoristite čari studentskog života te uložite vrijeme u druženje i stvaranje lijepih prijateljstava i odnosa sa kolegama/icama. Njihova podrška vam često može biti od velikog značaja tijekom cijelog studija. Sve je lakše kad ste zajedno. Isto tako, podršku možete naći i izvan fakulteta – bilo u odnosima sa curom/dečkom, prijateljima/icama ili roditeljima. Bitno je da ste iskreni prema sebi i drugima te da se ne ustručavate tražiti pomoć, ako vam zatreba.



Pomoć stručnjaka

Ako zaključite da se samostalno ne možete suočiti s onime što vam se događa i smanjiti/ukloniti stresore, možete potražiti pomoć stručne osobe – psihologa/ice. Nažalost još uvijek postoji stigma vezana uz posjete psiholozima i mnogi to izbjegavaju, no oni vam zbilja mogu pomoći u teškim trenucima uz pomoć konkretnih metoda. To može biti vaša privatna stvar i nitko osim vas to ne

mora znati. Nekada je potreban i samo jedan razgovor sa stručnom osobom kako biste pronašli „odgovor“ na svoje probleme. Bilo da podršku tražite u savjetovalištim (vidi Tablicu) ili privatnoj praksi, stručna osoba neće biti samo osoba koja će vas tek saslušati, već ćete uz nju moći razviti i nove vještine potrebne za prevladavanje poteškoća, koje vam mogu puno značiti za cijeli život.

Iako je stres pojava koja se svakodnevno uvlači u naš život, važno je znati da njegove posljedice ne moraju biti negativne po naše psihičko i fizičko zdravlje. Ne zaboravite da je moć za suočavanje sa stresom u vama!

| Aplikacije |
|------------------|
| Box Breathing |
| Calm |
| Headspace |
| Mindfull minutes |
| Insight Timer |

| Savjetovališta |
|---|
| Apsiha |
| Centar Sirius |
| Centar za savjetovanje i podršku studentima Sveučilišta u Zagrebu |
| HUBIKOT |
| Tesa |

4.2. U zdravom tijelu, zdrav duh

4.2.1. Prehrana

Studenti/ice u Zagrebu imaju velik niz mogućnosti kako i gdje se hraniti. Naravno, najveći broj njih hrani se u studentskim menzama, dok nekolicina obroke priprema samostalno.

Unatoč mnogim skepticima, opcija samostalnog pripremanja obroka je potvrđeno prihvatljiva za studentski džeparac, a isto tako je i važno naglasiti da bez obzira na to što priprema hrane u menzama nije ista pripremi hrane kod kuće, vi i dalje imate mogućnost kombinirati svoj meni ne držeći se striktno ponuđenih tanjura.

U nastavku vam otkrivamo gdje je najbolje kupovati zdravu hranu, gdje možete potražiti inspiraciju za pripremu obroka kod kuće te koje su top zdrave kombinacije u zagrebačkim menzama.

Samostalno pripremanje obroka

Za vas koji svoje obroke želite pripremati samostalno kod kuće, kao pomoć vam može poslužiti Facebook stranica “Different”. To je edukativna platforma koja promovira zdrav način života i pruža razne korisne informacije o nutritivnim vrijednostima namirnica, tjednim popustima u trgovinama prehranom, mogućnostima vježbanja u Zagrebu i još mnogo toga.

Također, besplatne savjete i recepte možete naći i na internetskoj stranici “Tvorница zdrave hrane”. U svojim poslovnica/bio trgovinama nudi veliki izbor najkvalitetnijih zdravih namirnica po pristupačnim cijenama.

Studentske menze

Kao što smo već spomenuli, u zagrebačkim menzama se nudi veliki izbor obroka, a za vas smo ovdje izdvojili nekoliko zdravijih opcija:



Doručak

- zobene pahuljice + probiotik + med + voćka
- 3 jaja + svježi sir + šnita kruha
- sendvič tuna



Ručak/Večera

Uz juhu i salatu preporučujemo vam sljedeće kombinacije:

- kuhano povrće + pileći file sa žara
- riža + kuhana junetina
- grah / varivo s mahunama / varivo od slanutka

Kao dodatne opcije, tu su i:

- Prilozi: cvjetača, brokula, gljive, kuhani krumpir...
- Meso/riba: tuna, morski pas, oslić, škarpina, svinjetina...



Međuobrok / menza i samostalna priprema

- voće (dostupno kod sva tri obroka u menzi)
- 150g posnog sira + med + jabuka + cimet
- probiotik + banana

Iako nam menze nude i najbolje i najjeftinije cheat meal-ove kao npr. pizzu za 6 kn, u njima se da pronaći i zdravih, nutritivnih obroka. Potičemo vas da već sada počnete stvarati svoju listu top zdravih tanjura, a fast food neka vam bude na meniju tek povremeno. Ne zaboravite, i menza je mjesto gdje možemo iskazati svoju kreativnost!

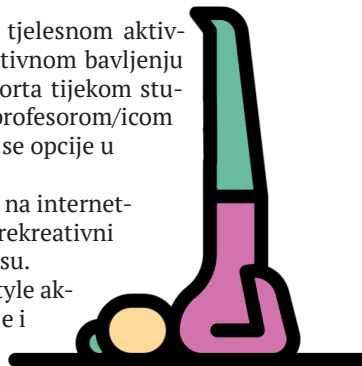


4.2.2. Vježbanje

Svi znamo da briga za zdravlje uključuje i bavljenje tjelesnom aktivnošću. Ako su tvoje ambicije usmjerene prema rekreativnom bavljenju sportom ili želiš nastaviti s treniranjem omiljenog sporta tijekom studiranja, predlažemo ti da se ponajprije savjetuješ s profesorom/icom Tjelesne kulture na fakultetu, kako bi saznao/la koje ti se opcije u Zagrebu nude.

Ako do sada uopće nisi vježbao/la, a volio/la bi krenuti, na internet-skoj stranici „rekreacija.hr“ koja nudi bogati sportsko-rekreativni sadržaj, možeš pronaći tjelesnu aktivnost po svom ukusu.

Ono u čemu smo ti mi odlučili pomoći jest odabir freestyle aktivnosti koje će ti najlakše pomoći podići razinu energije i omogućiti ti da budeš zadovoljan/na u svom tijelu.



Trčanje

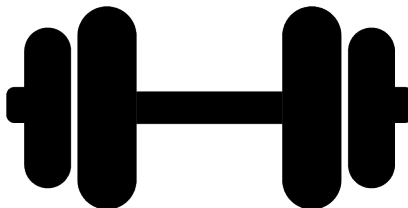
Osim što je dobro za topljenje kilograma i jačanje mišićne mase, trčanje će ti omogućiti da budeš zdraviji/a te da imaš više energije i kondicije. Uz to, trčanjem ćeš smanjiti mogućnost pojave kardiovaskularnih bolesti te ćeš, dugoročno gledano, doživjeti dugu starost. Upravo ti zato predstavljamo najljepše staze za trčanje:

| STAZA | DULJINA |
|--------------|---|
| Bundek | 1600m |
| Jarun | 6300m |
| Maksimir | 6300m |
| Savski nasip | 4300m (Savski most-Most mladosti-Savski most) 8600m (Savski most-Most slobode-Savski most) |

Teretana

Ako nisi ljubitelj/ica trčanja, već preferiraš zatvorene prostore, vjerujemo da ćeš slobodno vrijeme provoditi u nekoj od sljedećih teretana:

| TERETANA | LOKACIJA | ČLANARINA | RADNO VRIJEME |
|--|---|--|--|
| Gyms4you | Dubrava, Maksimir, Bundeck, Heizelova, VMD (iza Autobusnog kolodvora), centar Nova Galerija | = 169kn (ugovor na 6 mjeseci +aktivacija opcije automatskog plaćanja) | 00:00 - 24:00 |
| Sparta | Medarska 69 | = 160kn/200kn (ugovor na 12mjeseci) | Pon-pet: 6:00 - 23:00 Sub-ned: 8:00 - 22:00 |
| XXL | Zagrebački Velesajam (paviljon 10 i 25) | = 200kn neograničeno + grupni treninzi | Pon-pet: 7:00 - 23:00 Sub: 9:00 - 22:00 Ned: 15:00 - 22:00 |
| HAVK Mladost fitness (Evergym) | Veslačka 26 (1.kat) | = 240kn neograničeno | Pon-pet: 6:00 - 22:30 Sub: 9:00 - 21:00 Ned: 9:00 - 13:00, 16:00 - 21:00 |
| Teretane u studentskim domovima | SD Stjepan Radić SD Cvjetno naselje | = 125kn neograničeno (uz x-icu) | Pon-pet: 10:00 - 22:00 Subota: 12:00 - 20:00 |





5. Volontiranje

Za vrijeme studiranja, svoj život možeš obogatiti volontiranjem i tako narasti kao osoba i pridonijeti zajednici oko sebe. Zbog toga u ovom poglavlju možeš pronaći više informacija o tome što je volontiranje, što su studentske udruge i što ti sve nudi eSTUDENT.

5.1. Općenito o volontiranju

Volontiranje se jednostavno može definirati kao dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit. Mogućnosti za volontiranje su mnogobrojne. Najlakši način uključivanja u svijet volontera jest prijava na stranicu Volonterskog centra Zagreb gdje će ti, s obzirom na vlastite preferencije, biti ponuđene razne opcije volontiranja i korisni materijali.

5.1.1. Važni pojmovi

Volonterska knjižica

- dokument koji služi za evidenciju volonterskih angažmana i edukacija u kojima je volonter/ka sudjelovao/la
- podatke koji su navedeni u knjižici volonteri/ke mogu koristiti prilikom sljedećeg prijavljivanja na volontiranje, kao i u životopisu prilikom slanja molbi za posao
- volonterska knjižica podiže se u Volonterskom centru Zagreb

Volonterski ugovor

- dokument koji se sklapa između volontera/ke i organizatora volontiranja, a kojim se određuju međusobna prava i obveze te specifičnosti potrebne za pojedinačnu volontersku aktivnost ili pružanje pojedine volonterske usluge

Potvrda o kompetencijama stečenima tijekom volontiranja

- dokument kojim se opisuju aktivnosti/zadaci volontera kao i što je volonter/ka naučio/la tijekom volontiranja, odnosno koje je vještine razvila
- moguće ju je dobiti u slučaju dugotrajnog volontiranja

5.1.2. Iskustva volontiranja

Kako bi ti jasnije predočili značaj volontiranja, zamolili smo naše eSTUDENTe/ice da u par rečenica opišu svoja volonterska iskustva. Možda te baš ona potaknu da se i sam/a upustiš u volonterske vode.

“Volontiranje me privlači zbog empatije prema osjetljivijim skupinama društva. Jako pozitivno utječe na mene i osjećam se sretno poslije toga jer znam da sam nekome na neki način pomogla. Preporučila bih svima koji žele pomoći drugim osobama da se raspitaju za sve mogućnosti volontiranja i nađu vremena za takvu vrstu aktivnosti.”

“Volontirala sam u udruzi “Mijelom CRO”. To je udruga koja pruža podršku oboljelima od rijetke vrste karcinoma - multiplog mijeloma. Tijekom volontiranja u spomenutoj udruzi sam ostvarila mnoga lijepa poznanstva, što sa oboljelima, što sa drugim volonterima, koja su me potaknula da još više cijenim sve što imam u životu, a često shvaćam olako. To iskustvo me ojačalo kao osobu i omogućilo mi da bolje cijenim svoje vrijeme, a ponajprije ono koje dijelim sa meni dragim osobama. Svima bih preporučila da pokušaju volontirati jer je to najbolji i najjednostavniji način na koji možeš kroz vlastitu sreću usrećiti one kojima je to najpotrebnije. Osim toga, kroz volontiranje često imamo priliku upoznati skrivene dijelove svoje osobnosti te iz njih izvući najbolje što možemo.”

“Odlučila sam se na volontiranje kako bi svoje studiranje podigla na jednu višu razinu. Kroz volontiranje sam upoznala divne ljude i stekla vrijedna iskustva koja će mi pomoći u daljnjem radu. Također, sama pomisao na to da sam kroz volontiranje uspjela pomoći nekome kome je pomoć potrebna me ispunjuje kao osobu i daje mi poticaj za dalje. Naučila sam da malim stvarima možeš puno toga napraviti.”

“Volontirajući naučiš više nego što ćeš ikad naučiti na faksu, upoznaš genijalne ljude, naučiš razmišljati svojom glavom i gledati na svijet drugačije. Kad god sam volontirala, nikad mi nije bilo žao ni jedne uložene sekunde, ni svog truda. Volontiranje je zakon!”

“Volontiranje je lepeza bezbroj mogućnosti i neizmjereno me obogatilo jer sam imala mogućnost baviti se raznim stvarima o kojima mogla samo sanjati. Tako sam u manje od

2 godine bila HR stručnjak, osmišljavala marketinške kampanje za 3 velika projekta i organizirala konferencije.”

“Volontiranjem rasteš ti i svijet oko tebe!”

5.2. Studentske udruge

Tržište rada svake godine dobiva novi val mladih, nadarenih ljudi s diplomama. Svatko se želi istaknuti i pronaći što bolji posao.

Danas nije dovoljno imati samo završen fakultet za pronalazak željenog radnog mjesta, već se treba po nečemu izdvojiti od ostalih kandidata/kinja. Jedan od načina isticanja je iskustvo volontiranja i članstvo u studentskim udrugama.

Sveučilište u Zagrebu danas broji veliki niz raznih studentskih udruga koje su osnovane s različitim ciljevima i svatko može pronaći nešto za sebe. Tako postoje udruge različitih gradova koje organiziraju razna druženja i projekte (npr. Udruga studenata grada Splita, Udruga studenata grada Zaprešića), udruge koje djeluju na jednome fakultetu (Udruga studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske, Savez studenata Fakulteta elektrotehnike i računarstva) i omogućavaju studentima/icama praksu prije kraja studija te udruge koje pokrivaju više fakulteta (HSA-Hrvatska studentska asocijacija, BEST-Board of European Students of Technology) i samim time više različitih područja.

Zašto se priključiti?

1. Zato što ćeš kroz razne radionice, projekte i izazove dobiti vrijedno iskustvo te time steći prednost pred ostalim studentima/icama kod poslodavca. Radne organizacije vole vidjeti ambiciozne i proaktivne studente/ice koji već imaju radno iskustvo. Također, studenti/ice u mnogim slučajevima kroz rad udruge dolaze u kontakt s poslodavcima koji ih već tada mogu prepoznati kao buduće zaposlenike/ice svoje organizacije.



2 .

Osim velikog iskustva, razvit ćeš i nova prijateljstva, upoznati hrpu zabavnih ljudi i super se zabavljati! Razbit ćeš monotoniju konstantnog učenja i odlazaka na kave te imati zabavnu obavezu. Osim toga, aktivnim uključivanjem u rad udruge naučit ćete bolje organizirati svoje vrijeme te razviti brojne druge vještine potrebne za uspješno funkcioniranje na budućem radnom mjestu.

5.3. O eSTUDENTu

eSTUDENT je studentska udruga osnovana inicijativom proaktivnih studenata i asistenata Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Cijelu udrugu, kao i sve projekte, radionice i inicijative, vode sami studenti.

Cilj eSTUDENTa je studentima pružiti dodatnu edukaciju kroz niz projekata i potpora, podižući tako kvalitetu studiranja.

Udruga s preko 300 aktivnih članova djeluje na većini sastavnica Sveučilišta u Zagrebu. U projektima eSTUDENTa godišnje sudjeluje više tisuća studenata iz cijele Hrvatske, kao i brojna poduzeća i organizacije s kojima se ostvaruje partnerstvo. Tako se studenti upoznaju i s mogućim budućim poslodavcima, kao i poslodavci s mladim, nadarenim i proaktivnim studentima. Udruga svojim članovima nudi razna druženja, teambuildinge, radionice, aktivnosti i brojne druge pogodnosti.

eSTUDENT se sastoji od više timova koji se generalno mogu podijeliti u sljedećih 8 skupina:

Community

Bave se raznim humanitarnim događanjima, popularizacijom znanosti, poslovnim savjetovanjima i temama vezanim za kulturu i zdravlje.

Informacijske tehnologije

Brinu o ljepoti kôda naših web stranica i internih aplikacija, bez kojih bi se komunikacija odvijala golubovima pismonošama, a Statut pisao na kamenoj ploči.

Ljudski potencijali

Brinu se o najvrijednijem kapitalu kojeg Udruga posjeduje, a to su njeni članovi sa svojim vrijednostima, znanjima i ljepotama. Tu su da omoguće najbolje tulume, teambuildinge, casuale i potrage.

Natjecanja

Skupina koja se bavi organiziranjem natjecanja iz raznih područja koja postoje kako bi pružila priliku ljudima da se već za vrijeme studija predstavite potencijalnim posloдавcima kroz rad na konkretnom problemu.

Marketing

Skupina koja se bavi stvaranjem i provođenjem marketinških kampanja za projekte Udruge, promocijom i brendiranjem udruge, dizajniranjem promotivnih materijala i osmišljavanjem videa te organizacijom evenata.

Odnosi s javnošću

Tim koji se bavi vanjskom i unutarnjom komunikacijom u eSTUDENTu. Unutarnja komunikacija obuhvaća sve timove i njihove projekte, kao i organizaciju komunikacije između svih sastavnica Udruge. Vanjska komunikacija tima za odnose s javnošću uključuje cjelokupnu zajednicu studenata, suradnika i poslovnih partnera.

Financije

Skoro ni jedan projekt eSTUDENTa ne bi bio moguć bez financijskih sredstava, a ovaj dražesni tim brine o novcu kojeg dobijemo i načinu na koji ćemo ga iskoristiti.

Starter

Tim koji nudi uvid i ulaz u poslovni svijet, kontaktiranje uspješnih domaćih i stranih poduzeća, dinamičan rad na brojnim malim i velikim projektima.

Ako se želiš pridružiti našoj udruzi, sklopiti nova prijateljstva, upoznati sebe i savladati nove izazove, pročitaj nešto više o našim timovima i projektima na sljedećim stranicama:



web stranica



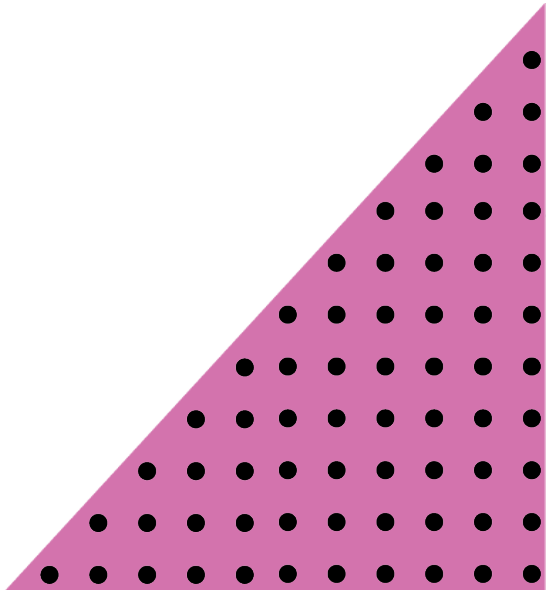
FB stranica

Korisne aplikacije i web-stranice

Za kraj, preporučujemo ti nekoliko korisnih aplikacija i web-stranica koje će ti olakšati život tijekom studija:

- **Ispravi.me** – odlična web-stranica uz pomoć koje možeš provjeriti pravopis svojih e-mailova, seminara i tekstova
- **Wikiwand.com** – reader Wikipedije koji ju čini još boljom, postoji i u verziji mobilne aplikacije za iPhone i Android
- **Online OCR.net** – internet usluga koja prepoznaje tekst u slikama i pretvara ih u format za uređivanje
- **Grammarly.com** – Google Chrome ekstenzija koja ispravlja gramatiku na engleskom jeziku, nudi sinonime i sl.
- **Prezi.com** – omogućava ti lako kreiranje 3D prezentacija, idealna zamjena za Powerpoint prezentacije
- **Trello.com** – ako ti je teško pratiti sve svoje obveze na faksu i van njega, ova web stranica nudi kreiranje checklista koje će ti to olakšati
- **midomi.com** – stranica koja će ti prepoznati pjesmu ako je otpjevaš pa čak i ako je znaš samo mumljati
- **Izostanci** – aplikacija putem koje možeš pratiti vlastite izostanke na faksu
- **Duolingo** – stranica i aplikacija koja ti omogućava učenje raznih jezika, možeš učiti i jezike poput klingonskog i valerijskog
- **Pomodoro Timer Lite** – olakšava učenje uz pomoć Pomodoro tehnike
- **CamScanner** – aplikacija uz pomoć koje možeš uslikati papir, a ona je uredi kako bi fotografija izgledala kao da je skenirana

- **Wolfram Alpha** – stranica koja olakšava učenje iz raznih područja kao što su matematika, fizika, medicina, geografija, umjetnost i brojnih drugih
- **Quizlet** – stranica i aplikacija pomoću koje možeš kreirati vlastite flash-kartice i kvizove za učenje





Ne možeš učiniti baš svakog sretnim.
Nisi rakija.

2 besplatne rakije po izboru

e
STUDENT

Iskoristivost kupona do 15.06.2020.

exitgames
ESCAPE ROOM | ZAGREB

15% POPUSTA

e
STUDENT

GROFICA IZ
PETRINJSKE ULICE,
PROJEKT G.A.R.Y. I
TESLINO NASLJEDE
CEKAJU NA TEBE!

ISKORISTIVOST KUPONA
DO 15.06.2020.

**PRATITE NAS U
SEZONI 2019/2020.**

z / k / m /

Donositelj kupona može kupiti
jednu ulaznicu za **20 kuna.**



zekaem.hr

Kupon vrijedi do 31. prosinca 2019.



60



eSTUDENT

eSTUDENT je studentska udruga nastala 2004. godine inicijativom proaktivnih studenata i asistenata sa željom da Udruga i njeni članovi budu inicijatori promjena, steknu praktično iskustvo i razviju mrežu znanja.

Cilj eSTUDENTa je studentima pružiti dodatnu edukaciju kroz niz projekata, potpora te podizanje kvalitete studija.