



*Tutorski priročnik
Univerze v Ljubljani*

Univerza v Ljubljani



*Tutorski priročnik
Univerze v Ljubljani*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

378.4(497.4Ljubljana)

UNIVERZA (Ljubljana)

Tutorski priročnik Univerze v Ljubljani [Elektronski vir] / avtorji Maja Dizdarevič ... [et al.] ;
uredila Vanja Vučetić Dimitrovski. - Ljubljana : Univerza, 2007

Način dostopa (URL):

http://www.uni-lj.si/files/ULJ/userfiles/ulj/studij_na_univerzi/tutorstvo/Tutorski_prirocnik.pdf

ISBN 978-961-6410-17-5

1. Gl. stv. nasl. 2. Dizdarevič, Maja 3. Vučetić Dimitrovski, Vanja
236914944

Spoštovani tutorji!

Univerza v Ljubljani se ponaša, da je največja in najstarejša slovenska univerza, ki se je v svojih skoraj 90. letih delovanja uspešno uveljavila v mednarodnem prostoru. Danes je v družbi najboljših na svetovnih lestvicah akademske odličnosti, njeni učitelji in raziskovalci so zaželeni partnerji v najbolj zahtevnih projektih, njeni študenti pa zelo uspešni na mednarodnih tekmovanjih znanja. Njena skrivnost za doseganje uspehov so nedvomno mladi, ki hrepenijo po znanju in izberejo našo ustanovo za svojo almo mater.

Univerza v Ljubljani je temu primerno postavila oblikovanje ustreznega tutorskega sistema kot enega svojih strateških ciljev do leta 2009. Obvezali smo se, da bomo oblikovali usklajen tutorski pristop, s katerim bi članice UL lažje vključevale novince v študij in univerzitetno življenje ter jim pomagale pri razreševanju študijskih in življenjskih problemov študentov tekom študija. Uspešen tutorski sistem pa je hkrati pomemben dejavnik za zvišanje kakovosti študija, ki se odraža v večji prehodnosti študentov in večji učinkovitosti študijskega procesa.

S tutorstvom želimo spodbujati študente na študijskem področju in jih navdušiti za pridobivanje znanj v obštudijski dejavnosti, med katere spada tudi študentsko tutorsko delo. Vaša vloga je bistvenega pomena za uspeh tega podviga. Predloženi tutorski priročnik ponuja pregled osnovnih informacij o delovanju univerze, navodila za uspešno tutorsko delo in druge informacije, ki vam bodo zagotovo v pomoč. Izdaja tega dela ni bila lahka naloga, zato se želim posebej zahvaliti uredniškemu odboru in vsem, ki so prispevali k njegovi pripravi.

PROF. DR. ANDREJA KOCIJANČIČ
rektorica UL

Kazalo

1. Uporabnost priročnika.....	7
2. Tutorski sistem Univerze v Ljubljani.....	8
2.1. Terminologija v tutorskem sistemu.....	8
2.2. Opredelitev vlog v tutorskem sistemu UL.....	9
2.3. Organizacijska shema študentskega tutorstva na UL.....	11
3. Študentsko tutorstvo in tutorski modeli.....	12
3.1. Namen študentskega tutorstva.....	12
3.2. Oblike študentskega tutorstva.....	12
3.2.1. Uvajalno študentsko tutorstvo.....	12
3.2.2. Predmetno študentsko tutorstvo.....	13
3.2.3. Študentsko tutorstvo za študente s posebnimi potrebami.....	15
3.2.4. Študentsko tutorstvo za tuje študente.....	17
4. Napotki za pomoč, usmerjanje in svetovanje študentom.....	19
4.1. Prvo srečanje s študentom: kako vzpostaviti dober odnos?.....	19
4.2. Zaupanje med tutorjem študentom in študentom.....	19
4.3. Nasveti za uspešno komunikacijo s študentom.....	19
4.4. Kdaj napotiti študenta po strokovno pomoč.....	21
5. Najpogostejša vprašanja in težave študentov.....	22
VPRAŠANJA IN TEŽAVE VEZANE NA ŠTUDIJ IN ŠTUDIJSKI PROCES.....	23
5.1. Prehodnost in napredovanje v višji letnik.....	23
5.1.1. Ponavljanje.....	23
5.1.2. Pavziranje.....	23
5.1.3. Izjemni vpis v višji letnik.....	23
5.2. Študent želi spremeniti študijski program.....	24
5.2.1. Razpisi in prijavní roki.....	24
5.2.2. Vpisni postopek.....	24
5.3. Študent želi prenehati s študijem, na katerega je vpisan in nadaljevati študij v višjem letniku novega študijskega programa.....	25
5.4. Študent želi vzporedno študirati.....	25
5.5. Študentovi neuspehi na izpitih: načini spodbujanja in svetovanja za uspešnejše opravljanje izpitov.....	26
5.6. Težave pri učenju.....	27
5.7. Študij v tujini.....	28
5.7.1. Priprava na študij v tujini.....	28
5.7.2. Možnost štipendij za študij v tujini.....	29
5.8. Študent v disciplinskem postopku.....	29

VPRAŠANJA IN TEŽAVE VEZANE NA SOCIALNO-EKONOMSKI STATUS ŠTUDENTA	31
5.9. Bivanjska problematika.....	31
5.9.1. Bivanje v študentskem domu	31
5.9.2. Subvencionirano bivanje pri zasebnikih.....	32
5.9.3. Sobe na prostem trgu.....	32
5.10. Študentska prehrana.....	33
5.11. Ljubljanski potniški promet	33
5.12. Finančne težave študenta.....	33
5.12.1. Republiška štipendija.....	33
5.12.2. Zoisova štipendija.....	34
5.12.3. Kadrovske in druge štipendije	34
5.12.4. Univerzitetni štipendijski sklad za mednarodno izmenjavo študentov	35
5.12.5. Fundacija študentski tolar	36
5.13. Fizično in mentalno zdravje študenta	36
5.13.1. Zdravstveni dom za študente v Ljubljani	36
5.13.2. Zdravstveno zavarovanje	37
5.13.3. Duševna stiska, zdravje študenta	37
5.14. Študentsko starševstvo	45
VPRAŠANJA VEZANA NA NAČRTOVANJE KARIERE,DELO OB ŠTUDIJU IN OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI	47
5.15. Načrtovanje kariere in delo ob študiju.....	47
5.15.1. Načrtovanje kariere	47
5.15.2. Delo ob študiju.....	48
5.16. Obštudijske dejavnosti študenta	48
5.16.1. Članstvo v študentskih društvih.....	48
5.16.2. Članstvo v študentskih svetih.....	49
5.16.3. Izobraževanja, rekreacija.....	49
5.16.4. Prostovoljno delo	50
5.16.5. Kultura.....	51
6. Svetovalne službe za študente UL – opis storitev	52
6.1. Služba za vpis UL.....	52
6.2. Referati članic UL.....	52
6.3. Mednarodne službe UL.....	52
6.4. Pooblaščenca za študente s posebnimi potrebami UL	53
6.5. Karierni center UL, CERŠ.....	53
6.6. Knjižnice članic UL	53
6.7. Študentske organizacije.....	53
6.8. Socialne zadeve.....	54
6.8.1. Zdravstvene službe	54
6.8.2. Stanovanje in prehrana.....	55
7. Priloge	56

Uporabnost priročnika 1

Priročnik je namenjen tutorjem študentom, njihovim koordinatorjem in vsem, ki tako ali drugače sodelujejo v tutorškem sistemu. V njem so zajete informativne vsebine, s katerimi vam želimo olajšati delo in prispevati k čim večji kakovosti izvajanja tutorstva na Univerzi v Ljubljani (v nadaljevanju UL).

Vsebinsko je priročnik deljen na tri sklope:

- **Splošno-informativni del** opisuje delovanje tutorskega sistema UL ter podrobneje pojasni različne modele študentskega tutorstva in vloge tutorjev v posameznem modelu.
- V drugem delu so **uporabni napotki** za vzpostavitev dobrega odnosa med tutorjem študentom in študentom ter pomembne informacije za pomoč, usmerjanje in svetovanje študentom. Predstavljene so njihove najpogostejše težave, zaradi katerih se lahko obrnejo na vas in koristni napotki, s pomočjo katerih jim lahko svetujete oziroma pomagate v konkretnih situacijah.
- V tretjem delu priročnika je **sistematičen pregled** svetovalnih služb za študente UL po članicah UL ter kratek opis njihovih storitev.

Priročnik je v elektronski obliki dostopen na spletni strani:

www.uni-lj.si/studij_na_univerzi/tutorstvo.aspx

2 *Tutorski sistem Univerze v Ljubljani*

V Strategiji Univerze v Ljubljani 2006–2009 se je UL obvezala oblikovati usklajen tutorski pristop, s katerim bi članice lažje vključevale novince v študij in univerzitetno življenje ter jim tekom študija pomagale pri razreševanju študijskih in življenjskih problemov.

Senat Univerze v Ljubljani je dne 24. 4. 2007 potrdil strukturo tutorskega sistema UL, s katero so pojasnjeni osnovni okvirji in principi pri vzpostavitvi različnih tutorskih modelov. Pri oblikovanju tutorskega sistema UL so bile upoštevane 3 temeljne sestavine:

- kdo lahko opravlja vlogo tutorja,
- področje dela tutorjev,
- ciljne skupine tutorjev.

Analiza tutorskih praks članic UL je pokazala veliko raznolikost v izvajanju tutorstva. Univerzitetni okvirji tutorstva so zato oblikovani tako, da dopuščajo članicam UL precejšno prožnost pri vzpostavitvi tutorstva. Članice UL naj pri vzpostavitvi tutorstva upoštevajo njihove dosedanje izkušnje in oblikujejo tak tutorski model, ki najbolj ustreza potrebam njihovih študentov.

Tutorski sistem UL predvidi možnost uvedbe različnih tutorskih modelov, članice UL pa so se v prehodnem obdobju do študijskega leta 2009/2010 zavezale vzpostaviti dve temeljni obliki tutorstva:

- učiteljsko tutorstvo za celovito podporo študiju,
- uvajalno študentsko tutorstvo.

Razvoj dveh temeljnih oblik tutorske pomoči na članicah UL bo znatno prispeval k dvigu kakovosti študija na UL, saj bo študentom omogočala ustrezno podporo pri študiju, s čimer se bo povečala tudi študijska prehodnost.

V priročniku so prikazani osnovni elementi različnih tutorskih modelov, ki jih že izvajajo posamezne članice UL.

2.1. Terminologija v tutorskem sistemu

Tutorski sistem UL soustvarja veliko posameznikov: študenti vseh članic UL, pedagoško osebje in strokovno osebje na fakultetah in Upravi UL. Za lažje razumevanje in enoznačno pojmovanje posameznih terminov so v dokumentu »Tutorski sistem UL« podane sledeče opredelitve:

Študent

je študent UL, ki je v tutorskem sistemu prejemnik pomoči in svetovanja tutorja učitelja ali tutorja študenta. Študent je lahko vsak redni in izredni dodiplomski študent članic UL na prvi ali drugi stopnji študija.

Tutor učitelj

je osebni svetovalec, ki študente usmerja skozi študij. Tutor je lahko vsak visokošolski učitelj ali asistent.

Tutor študent

je osebni svetovalec, ki študente usmerja skozi študij. Tutor študent je lahko redni ali izredni študent UL, ki je vpisan najmanj v drugi letnik dodiplomskega študija in se prijavi na razpis za tutorsko delo.

Koordinator tutorjev učiteljev

je lahko vsak visokošolski učitelj ali asistent na članici UL, ki ga vodstvo članice pooblasti za koordinacijo tutorskega dela.

Koordinator tutorjev študentov

je lahko vsak visokošolski učitelj, zaposlena oseba na članici UL oziroma redni ali izredni študent članice UL, ki ga vodstvo članice pooblasti za koordinacijo dela tutorjev študentov.

Zbor tutorjev

je organ članice UL, katerega temeljna naloga je spremljanje tutorskega dela na članici, sprejem letnega načrta dela tutorjev in sprejem zaključnega poročila o tutorskem delu na članici. Zbor tutorjev sestavljajo: Prodekan za študijske/študentske zadeve, koordinatorji tutorjev učiteljev in tutorjev študentov ter posamezni tutorji učitelji oziroma tutorji študenti.

Učiteljsko tutorstvo

je oblika dela tutorja – visokošolskega učitelja ali asistenta, ki praviloma individualno svetuje dodeljenim študentom glede njihovega študija, izbire študijske poti in drugih vprašanj povezanih s študijem.

Študentsko tutorstvo

je oblika dela tutorja študenta, ki svetuje kolegom študentom glede njihovih študijskih in življenjskih vprašanj na univerzi.

2.2. Opredelitev vlog v tutorskem sistemu UL

Tutorski sistem UL soustvarja veliko posameznikov: študenti, pedagoško osebje in strokovno osebje članic UL. Naloge posameznih subjektov v tutorskem sistemu UL se razlikujejo glede na vlogo, ki jo imajo v sistemu, in glede na tutorski model, v katerem delujejo. Tutorski sistem UL predvideva sledeče temeljne naloge posameznih akterjev:

Tutor študent:

- Izvaja tutorske ure po objavljenem razporedu.
- Komunicira s svojimi študenti tudi preko telefona in/ali elektronske pošte.
- Vodi evidenco dela s študenti, na podlagi katerega sestavi polletno in letno poročilo o svojem delu.
- Se usposablja po programu za izobraževanje tutorjev študentov.

Tutor učitelj:

- Izvaja tutorske ure po objavljenem razporedu.
- Komunicira s svojimi študenti tudi preko telefona in/ali elektronske pošte.
- Vodi evidenco dela s študenti, na podlagi katere sestavi polletno in letno poročilo o svojem delu.
- Se usposablja po programu za izobraževanje tutorjev učiteljev.

Koordinator tutorjev študentov:

- Vodi sestanke tutorjev študentov.
- Nudi pomoč tutorjem študentom pri njihovem delu.
- Tutorjem študentom posreduje študijske in obštudijske informacije.
- Ureja spletni forum tutorjev študentov na članici.
- Skrbi za izvajanje letnega delovnega načrta študentskega tutorstva na članici.
- Spremlja delovanje tutorjev študentov in zbere letna poročila vseh tutorjev.
- V sodelovanju s Pomočnikom za tutorstvo/Komisijo za tutorstvo sestavi skupno letno poročilo o študentskem tutorstvu članice.

Koordinator tutorjev učiteljev:

- Vodi sestanke tutorjev učiteljev.
- Svetuje tutorjem učiteljem pri njihovem delu.
- Tutorjem učiteljem nudi študijske in obštudijske informacije.
- Spremlja delovanje tutorjev učiteljev.
- Ureja spletni forum tutorjev učiteljev na članici.
- Skrbi za izvajanje letnega delovnega načrta učiteljskega tutorstva na članici.
- V sodelovanju s Pomočnikom za tutorstvo/Komisijo za tutorstvo sestavi skupno letno poročilo o učiteljskem tutorstvu članice.

Zbor tutorjev članice:

- Razpravlja o problematiki tutorskega dela.
- Sprejme letni načrt tutorskega dela.
- Sprejme sistem evalviranja tutorskega dela.
- Sprejme letno poročilo o tutorskem delu glede na poročila posameznih tutorjev.

Komisija za tutorstvo ali Pomočnik za tutorstvo na članici:

- Pripravi letni načrt dela za tutorje študente in tutorje učitelje in ga posreduje v sprejem Zboru tutorjev članice.
- Pripravi letno poročilo o delu tutorjev študentov in tutorjev učiteljev (izsledki letnih poročil študentskega in učiteljskega tutorstva).
- Vsako leto pripravi razpis za izbor tutorjev študentov za študentsko tutorstvo, obravnava vloge za tutorje študente in jih izbere.
- Zagotavlja stalno evalvacijo dela tutorjev študentov in tutorjev učiteljev.
- Organizira usposabljanja za tutorje študente in tutorje učitelje članice.

Prodekan za študijske/študentske zadeve na članici:

- Zagotavlja polno podporo in omogoča nemoteno delovanje tutorstva na članici.
- Zagotavlja prostorske pogoje za izvajanje tutorstva.
- Predseduje Zboru tutorjev članice.
- Poroča o izsledkih letnih poročil o tutorstvu vodstvu članice in UL.

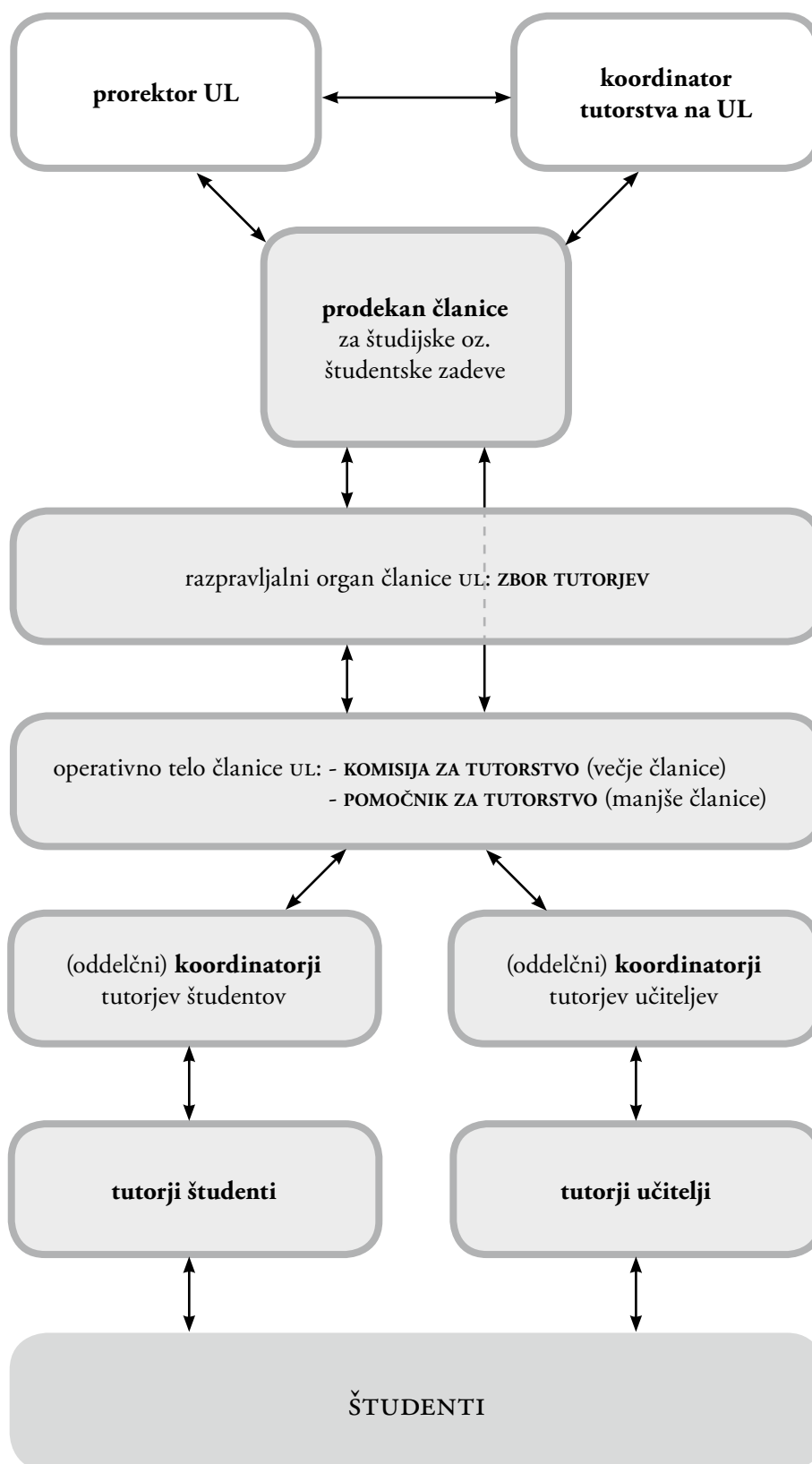
Koordinator tutorstva na UL:

- Sprejema letna poročila Zbora tutorjev članic in oblikuje enotno tutorsko poročilo za UL.
- Organizira usposabljanje za tutorje, ki se lahko odvija enotno za vse tutorje študente in tutorje učitelje UL.
- Organizira letna srečanja tutorjev in prireja posvete za prenos dobrih praks.
- Administrira tutorski forum na ravni UL.
- Razvija program tutorstva in pripomočke za tutorstvo.

Prorektor UL zadolžen za študentsko tutorsko področje:

- Zagotavlja polno podporo in omogoča nemoteno delovanje tutorstva na UL.
- Pripravi kreditno ovrednoteni program tutorskega dela študentov.
- Upošteva izsledke letnih poročil o tutorstvu pri vodenju politike in odločanju o študijskih in življenjskih problemih študentov.

2.3. Organizacijska shema študentskega tutorstva na UL



Študentsko tutorstvo in tutorski modeli

3.1. Namen študentskega tutorstva

Namen študentskega tutorstva je nuditi študentom ustrezno podporo pri študiju, tako v obliki pomoči pri osvajanju študijske snovi kot tudi pri ostalih težavah, ki se lahko pojavijo med študijem in s tem ogrozijo njegovo študijsko uspešnost. Kvalitetna izvedba študentskega tutorstva pripomore k višanju prehodnosti v višji letnik študija, prejemnikom tutorske pomoči pa znatno poveča kvaliteto študija.

Študentsko tutorstvo je odgovorno delo, saj zahteva potrpežljivost in pozitivno naravnost, tutorja študenta pa obogati z novimi izkušnjami in znanji. Med tutorjem študentom in študenti se običajno stkejo vezi zaupanja, s skupnimi močmi pa vsi pripomorejo k pozitivnejšemu pristopu k študiju, večji medsebojni povezanosti študentov in boljšim študijskim rezultatom.

3.2. Oblike študentskega tutorstva

Na Univerzi v Ljubljani spodbujamo članice k oblikovanju raznolikih pristopov pri uvedbi študentskega tutorstva, pri čimer naj se članice opirajo predvsem na izražene potrebe svojih študentov. V dokumentu »Tutorski sistem UL« je predvidena pomoč vsem študentom novincem v obliki uvajalnega študentskega tutorstva. Članice lahko po potrebi pristopijo tudi k izvajanju predmetnega tutorstva, tutorstva za študente s posebnimi potrebami in tutorstva za tuje študente.

Naštete oblike študentskega tutorstva se med seboj razlikujejo glede na kriterije izbora tutorjev, način dela in ciljno populacijo študentov, ki so deležni tutorske pomoči. V nadaljevanju so prikazani osnovni elementi posameznega modela študentskega tutorstva.

3.2.1. Uvajalno študentsko tutorstvo

Kaj je uvajalno študentsko tutorstvo?

Uvajalno študentsko tutorstvo je namenjeno študentom prvega letnika, ki se znajdejo v novem življenjskem in izobraževalnem okolju. V tem obdobju je veliko sprememb in novosti, ki jih mora študent bruc osvojiti za uspešen začetek študija. Tutorji študenti novincem pomagajo predvsem s posredovanjem zanje pomembnih informacij in s svetovanjem, kako ukrepati v primerih, ko študent naleti na težavo. V primeru, da je študentova težava zelo zahtevna in zahteva strokovno pomoč posamezniku, skuša tutor študent usmeriti študenta po ustrezno strokovno pomoč.

Kdo je lahko uvajalni tutor študent?

Uvajalni tutor študent je lahko vsak študent drugega ali višjega letnika in vsak absolvent katerekoli smeri študija, ki ima status rednega ali izrednega študenta na Univerzi v Ljubljani. Vsako leto potekajo na članicah UL razpisi za prosta mesta uvajalnih tutorjev študentov. Kriterije za izbor med kandidati oblikuje vodstvo posamezne članice, pri izboru pa praviloma ocenjujejo, kako dobro študent pozna:

- delovanje fakultete, njene študijske programe, pravila in oblike pomoči, ki jih fakulteta nudi,
- širšo študentsko problematiko,
- osnove svetovanja, komunikacijske tehnike in osnove reševanja problemov.

Izbrani študent se mora pred začetkom dela oziroma študijskega leta udeležiti usposabljanja za tutorje študente, ki ga organizira članica UL.

Osebnostne lastnosti uvajalnega tutorja študenta

Za tutorja študenta je pomembno predvsem, da ima pozitiven odnos do tutorskega dela. Znati mora sprejemati in upoštevati mnenja drugih ljudi, se vživeti v njihove težave ter jim nuditi pomoč. Hkrati mora tutor študent znati jasno postaviti meje v komunikaciji pri tutorskem delu s svojo skupino študentov, v primeru težav pa se pravočasno obrniti na odgovorno osebo za tutorstvo na članici UL.

Katere so temeljne naloge uvajalnega tutorja študenta?

Uvajalni tutor študent izvaja predvsem naslednje naloge:

- Usposablja se po programu za izobraževanje tutorjev študentov.
- Individualno svetuje in pomaga študentu v skladu s tutorskim programom članice.
- Seznanjeni študenta z vsemi viri informacij in ga vzpodbuja, da jih tudi sam poišče.
- Pojasnjuje študentu vsebino različnih smeri študija in ga vzpodbuja pri iskanju zanj najustreznejše smeri.
- Opozarja na različne načine učenja: kaj je bolj in kaj manj pomembno, na kaj mora biti pozoren pri posameznih predmetih, katera literatura je najprimernejša za posamezen predmet ipd.
- Svetuje in pomaga pri reševanju težav, ki so nastale v odnosu med študentom in učiteljem.
- Študenta vzpodbuja, da se vključuje v dodatne dejavnosti na fakulteti, s čimer vzpodbuja razvoj njegovih talentov.
- Se redno udeležuje srečanj uvajalnih tutorjev pod vodstvom koordinatorja.
- Po potrebi pomaga pri administraciji spletnih strani za tutorje.
- Po potrebi sodeluje pri vpisu študentov novincev na članico UL in na informativnih dnevih članice UL.
- Vodi evidenco dela s študenti, na podlagi katerega sestavi polletno in zaključno poročilo o svojem delu.

Dostopnost uvajalnega tutorja študenta

Uvajalni tutor študent je študentom na razpolago na tutorskih urah, ki lahko potekajo individualno ali skupinsko. Tutor študent mora študentom že ob prvem srečanju razložiti, kdaj in na kakšen način jim je na razpolago oziroma kako lahko študenti z njim komunicirajo. Seznanjeni naj jih z urnikom tutorskih ur, njegovimi kontaktnimi podatki (telefonska številka in elektronski naslov). Od uvajalnega tutorja študenta se pričakuje, da na elektronsko pošto odgovarja čim bolj ažurno.

Izkušnja uvajalnega tutorja študenta na Biotehniški fakulteti v študijskem letu 2006/2007

Blaž (25 let) je uvajalni tutor študent in je zelo aktiven na področju vzpostavljanja uvajalnega študentskega tutorstva na svoji fakulteti.

»Na Biotehniški fakulteti smo začeli v okviru študentskega sveta nuditi pomoč brucem pri vpisu na našo fakulteto. Tovrstna pomoč je potekala predvsem v prvih tednih novega študijskega leta, najintenzivnejša pa je bila predvsem prva dva dni, ko so potekali prejemi oziroma podelitve indeksov, in na prvi dan predavanj.

Na teh srečanjih so bruci lahko dobili informacije:

- povezane s študijem (kakšni so izpiti, profesorji, principi dela in kje dobiti učno gradivo),
- o razporeditvi predavalnic, saj jih ima naša fakulteta razpršene po vsej Ljubljani,
- o obštudijskem delovanju, študentskih bonih, mesečnih nalepkah in nasvetih za življenje v Ljubljani.

Z vsakim letom se je naše svetovanje in delo z bruci povečevalo in podaljševalo. Zaradi pomanjkljive informacijske podpore Biotehniške fakultete smo začeli uporabljati mailing liste za celoten letnik in jim tako pomagali preko celega študijskega leta. Posledično se je to tutorsko delovanje razširilo na vse letnike, ker so mailing liste delovale skozi celo študijsko leto.

Pri vsem tem pa so močno vlogo odigrala tudi posamezna društva (izpostavim lahko Društvo študentov biologije, lesarjev in zootehnikov), ki so v sklopu svojih dejavnosti igrale močno tutorsko vlogo.«

3.2.2. Predmetno študentsko tutorstvo

Kaj je predmetno študentsko tutorstvo?

Predmetno študentsko tutorstvo je namenjeno študentom kot dodatna pomoč pri razumevanju in osvajanju študijske snovi posameznih predmetov študijskega programa. Običajno je predmetno študentsko tutorstvo organizirano pri posameznih predmetih z zahtevno in obsežno študijsko snovjo. Na ta način članice UL nudijo svojim študentom

dodatno pomoč pri osvajanju pomembnih znanj, posledično pa se bistveno izboljšajo študijski rezultati študentov na izpitih. Na uri predmetnega študentskega tutorstva lahko študent povpraša po dodatni razlagi snovi, ki je ni razumel med predavanji. Pogosto jim predmetni tutorji študenti tudi svetujejo o najprimernejših študijskih metodah in strategijah učenja pri posameznem predmetu ter študente seznanijo s pomembnimi informacijami in literaturo za posamezen predmet.

Kdo je lahko predmetni tutor študent?

Predmetni tutor študent je lahko študent višjega letnika, ki ima status študenta na članici in nadpovprečno oceno pri predmetu, za katerega kandidira na razpisu. Potrebo po predmetnem študentskem tutorstvu običajno izrazijo profesorji posameznega predmeta, razpis za prosta mesta predmetnih tutorjev študentov pa organizira odgovorna oseba za tutorstvo na članici. Nosilec predmeta z izbranimi kandidati opravi intervju, na podlagi katerega naredi izbor.

Osebnostne lastnosti predmetnega tutorja študenta

Poleg pozitivnega odnosa do dela je za predmetnega tutorja študenta zelo pomembno, da ima ustrezno znanje pri študijskem predmetu, pri katerem pomaga študentom. Zelo je pomembno, da zna predmetni tutor študent uporabljati ustrezne pedagoške pristope in da ima poznavanje različnih učnih strategij, saj imamo posamezniki pri osvajanju znanj zelo različne načine učenja.

Katere so temeljne naloge predmetnega tutorja študenta?

Predmetni tutor študent opravlja naslednje naloge:

- Usposablja se po programu za izobraževanje tutorjev študentov.
- Seznanja študenta z vsemi potrebnimi viri informacij in literaturo za tutorirani predmet.
- Študentu priporoča in razloži primerne metode in strategije učenja za tutorirani predmet.
- Svetuje in pomaga pri reševanju težav, ki so nastale v odnosu med študentom in učiteljem.
- Nudi pomoč pri osvajanju zahtevnejših vsebin tutoriranega predmeta.
- Se redno udeležuje srečanj s koordinatorjem.
- Priporočljivo je, da predmetni tutor študent administrira spletno stran, na kateri povzema pogosta vprašanja študentov glede študijske snovi, po presoji nosilca predmeta pa lahko pripravi tudi odgovore na najpogostejša vprašanja.
- Vodi evidenco dela s študenti, na podlagi katerega sestavi polletno in zaključno poročilo o svojem delu.

Dostopnost predmetnega tutorja študenta

Predmetni tutor študent je študentom na razpolago na tutorskih urah, ki lahko potekajo individualno ali skupinsko. Predmetni tutor študent mora študentom že ob prvem srečanju razložiti kdaj in na kakšen način bo dostopen oziroma kako lahko študenti komunicirajo z njim. Seznanj jih z urnikom tutorskih ur, njegovimi kontaktnimi podatki (telefonska številka in elektronski naslov). Od predmetnega tutorja študenta se pričakuje, da na elektronsko pošto odgovarja čim bolj ažurno.

Izkušnja predmetnega tutorja študenta na Pravni fakulteti v študijskem letu 2006/2007

Nejc (24 let) je predmetni tutor študent na Pravni fakulteti.

»Predmetno tutorstvo se je na pobudo Študentskega sveta Pravne fakultete prvič izvajalo v študijskem letu 2006/2007. ŠSPF je ob začetku šolskega leta z razpisom pozval študente, naj se prijavijo za predmetne tutorje razpisanim predmetom (pet zahtevnejših). Po končanem roku prijave je ŠSPF naredil izbor kandidatov, pri čimer je upošteval predvsem naslednje kriterije: zahteval je nadpovprečne ocene tutorjev, osebno motiviranost, sposobnost komuniciranja ipd.

Po končanem izboru je dobil tutorje za štiri razpisane predmete, tekom študijskega leta pa se je izkazalo, da je tutorstvo zaživel le pri dveh predmetih, in sicer pri Rimskem pravu in Ustavnem pravu.

ŠSPF je tutorje seznanil z nosilci posameznega predmeta, nato pa se je njegova vloga zaključila, saj je komunikacija o tutorskem delu potekala samo še v odnosu tutor – profesor. Tutor in profesor sta se pred začetkom izvajanja tutorskih ur dogovorila o načinu in vsebini izvajanja. Praksa je bila sledeča: profesor je nekaj dni prej seznanil tutorja, katero snov so obravnavali na predavanjih, kaj bodo obravnavali prihodnjič, kdaj bo izpit... Na podlagi teh informacij se je tutor pripravil na tutorsko uro, ki je običajno potekala v obliki predavanj ali ponavljanj, in na oglasni deski objavil snov, ki jo bo s študenti obravnaval. Študent se je lahko sam odločil, ali mu ta snov dela težave, ali ima kakšna vprašanja, bi rad še enkrat slišal bistvo, šel čez potencialna vprašanja na izpitu ali pridobil nasvet izkušenega študenta. Zaradi manjšega števila študentov v skupini so ure potekale nemoteno in zelo učinkovito, zato se bo tovrstna oblika tutorstva izvajala tudi v prihodnje. Mogoče pri še večjemu številu predmetov ...«

3.2.3. Študentsko tutorstvo za študente s posebnimi potrebami

Kaj je študentsko tutorstvo za študente s posebnimi potrebami?

Tutorstvo za študente s posebnimi potrebami je zelo raznoliko in od primera do primera drugačno, saj so tudi ovire, s katerimi se študenti s posebnimi potrebami srečujejo, zelo različne in individualno pogojene. Tutor študent usmerja študenta s posebnimi potrebami v razvoj tistih zmožnosti, ki mu omogočajo hitro prilagajanje in uspešno vključevanje v študijsko delo in študentsko življenje. Tutor študentu nudi pomoč pri tistih študijskih dejavnostih, ki jih študent s posebnimi potrebami ne more opraviti brez pomoči.

Kdo je lahko tutor študent za študente s posebnimi potrebami?

Tutor študent za študente s posebnimi potrebami je lahko vsak študent, ki izrazi pripravljenost za tovrstno delo, se prijavi na razpis in opravi selekcijski intervju. Kriteriji in način izbora tutorjev študentov za študente s posebnimi potrebami so postavljeni s strani posamezne članice UL. Tutor se mora udeležiti usposabljanja, kjer se seznanja z različnimi ovirami, s katerimi se srečujejo študenti s posebnimi potrebami (invalidnost, dolgotrajna bolezen, krizna situacija, materinstvo), saj lahko le v tem primeru študentom tudi ustrezno svetuje.

Osebnostne lastnosti tutorja študenta za študente s posebnimi potrebami

Pri izboru tutorja študenta za študente s posebnimi potrebami je zelo pomembno, da ima študent pozitiven odnos do različnosti. Tutor za študente s posebnimi potrebami mora biti sposoben sprejemati, razumeti in upoštevati mnenja drugih ljudi ter se znati živeti v težave, s katerimi se zaradi svojih posebnosti spopadajo. Poznat mora komunikacijske tehnike, osnove svetovanja in osnove reševanja problemov.

Katere so temeljne naloge tutorja študenta za študente s posebnimi potrebami?

Tutor študent za študente s posebnimi potrebami ima predvsem naslednje naloge:

- Individualno svetuje in pomaga študentu s posebnimi potrebami.
- Opozarja na različne načine učenja, kaj je bolj in kaj manj pomembno, na kaj mora biti pozoren pri posameznih predmetih, učiteljih, katera literatura je najprimernejša ipd.
- Študentu s posebnimi potrebami pomaga odkrivati načine študija in sprejemanja informacij, ki so zanj najustrežnejši (npr. slepi: snemanje na predavanjih, učenje v skupini videčih; gluhi: pomaga pri pridobivanju zapiskov; študenti s slabšo koncentracijo: pomoč pri organizaciji učenja). Študentu s posebnimi potrebami lahko tutor pomaga tudi tako, da ga usmeri na pristojne posameznike, ki bodo pomagali organizirati izpit v taki obliki, da bo študent lahko pokazal svoje znanje (pisno, ustno, podaljšanje časa, pisanje na računalnik...).
- Študenta s posebnimi potrebami seznanja z vsemi mediji za pridobivanje informacij in ga vzpodbuja, da jih išče sam (sam tutor išče zanj informacije le v primeru, ko študentu zaradi njegovih posebnih potreb informacijski medij ni dostopen).
- Študentu s posebnimi potrebami pojasnjuje vsebino različnih smeri študija in ga vzpodbuja pri iskanju zanj najustrežnejše smeri. Na enak način lahko svetuje pri izbiri strokovne prakse.
- Svetuje in pomaga pri reševanju težav, ki so nastale v odnosu med študentom s posebnimi potrebami in učiteljem.
- Študenta s posebnimi potrebami usmerja v druge oblike pomoči, ki jih nudi fakulteta, po potrebi pa tudi na druge oblike pomoči v družbi (na primer: socialne in ekonomske težave).
- Študenta s posebnimi potrebami vzpodbuja, da se vključuje v druge dejavnosti na fakulteti. Na ta način tudi vzpodbuja razvoj študentovih talentov.
- Se redno udeležuje srečanj tutorjev pod vodstvom koordinatorja.
- Spremlja izvajanje dogovorov in napredovanje študenta s posebnimi potrebami.
- Vodi evidenco dela s tutoranti, na podlagi katerega sestavi polletno in letno poročilo o svojem delu.

Dostopnost tutorja študenta za študente s posebnimi potrebami

Način dela tutorja študenta za študente s posebnimi potrebami je najprimerneje določiti v individualnem razgovoru s koordinatorem tutorja in študentom s posebnimi potrebami. V kolikor se tutor študent pri izvajanju tutorske pomoči počuti preobremenjenega (v praksi se namreč lahko zgodi, da študent s posebnimi potrebami študenta tutorja preobremeni tudi z drugimi potrebami ali željami), se oba študenta povabi na skupen sestanek s koordinatorem. Na sestanku se praviloma ponovno opredelijo cilji in naloge tutorja študenta ter postavi meje v medosebnem odnosu

tako, da sta oba študenta v procesu sodelovanja zadovoljna. V primeru, da dogovora ni mogoče doseči, se lahko tutorski odnos tudi prekine in študentu s posebnimi potrebami dodeli drugega tutorja. Obstaja tudi možnost, da se pomoč študentu s posebnimi potrebami porazdeli na več tutorjev študentov, vendar morajo biti v tem primeru jasno razvidne in dogovorjene naloge in način dela posameznega tutorja študenta.

Primeri tutorske pomoči za študente s posebnimi potrebami na Ekonomski fakulteti v študijskem letu 2006/2007:

a) Tutorska pomoč študentki z disleksijo:

Osebe z disleksijo imajo težave pri osvajanju tako pisnega kot ustnega izražanja. Poleg težav pri obvladovanju branja, pisanja in črkovanja, mnogi zamenjujejo smeri, zaporedja, besedne oznake in črke ter besede in številke, ki so videti ali slišati podobno. Brez prepoznavanja težav in ustrezne podpore šolajoči z disleksijo kljub inteligenci in motivaciji ne napreduje tako kot njegovi vrstniki. Disleksija nikakor ne pomeni nižje inteligence. Številni ljudje z disleksijo z ustrezno pomočjo v šoli ali z zasebnim učiteljem dosežejo univerzitetno izobrazbo in so uspešni posamezniki v družbi. Po postavitvi diagnoze je zelo pomembno, da se vsakemu nudi usmerjeno, strukturirano in sistematično učno pomoč. Osebe z disleksijo potrebujejo tudi zelo veliko podpore in spodbude¹.

Kako lahko pomaga tutor študent?

Študentki z disleksijo je tutor študent EF pomagal predvsem tako, da ji je pregledal in popravil njene zapiske tekstov (predvsem pravilnost uporabe in vrstnega reda črk). V veliko pomoč ji je bil tudi pri učenju angleščine in zapisovanju snovi.

b) Tutorska pomoč slabovidnemu študentu:

O slabovidnosti govorimo takrat, ko oseba zaradi slabšega vida ni zmožna opravljati določenih nalog. Okvara vida lahko vpliva na vsakdanje aktivnosti posameznika, saj so lahko prizadete različne funkcije, kot so ostrina vida in vidno polje, pa tudi druge, na primer zaznava kontrasta in barv, prilagodljivost različnim nivojem svetlosti ali izločevanje dvojnega vida.

Kako lahko pomaga tutor študent?

Slabovidnim študentom lahko tutorji študenti pomagajo predvsem pri zapisovanju snovi in pretvarjanju le-te v elektronsko obliko, pri učenju, posredovanju obvestil fakultete/akademije in spremljanju novic na oglasni deski fakultete/akademije.

c) Tutorska pomoč slepemu študentu:

Slepe osebe niso zmožne videti ničesar ali pa kvečjemu tako malo, da morajo vid vselej nadomeščati drugi čuti.

Kako lahko pomaga tutor študent?

Slepim študentom lahko tutorji študenti najbolj pomagajo pri zapisovanju snovi, pretvarjanju le-te v elektronsko obliko, pri učenju (pri čemer jim pogosto berejo študijsko gradivo), posredovanju obvestil na fakulteti/akademiji in spremljanju novic na oglasni deski.

d) Tutorska pomoč materi študentki:

Študirati in hkrati vzgajati otroka v času študija je vse prej kot enostavno. Prav zaradi obremenjenosti oziroma težav pri usklajevanju družinskega in študentskega življenja predstavlja dokončanje študija toliko večji izziv.

Kako pomaga tutor študent?

Materam študentkam so lahko tutorji študenti v veliko pomoč pri pridobivanju zapiskov, literature in reševanju težav v komunikaciji s pedagogi. Ključnega pomena je tudi, da jim tutor študent pomaga vzdrževati motivacijo za dokončanje študija.

¹ Vir: European Dyslexia Association – Evropsko združenje za disleksijo, spletna stran: www.dyspel.org

KORISTNE INFORMACIJE

- ▶ **Visokošolsko prijavno informacijska služba UL, »VPIS«**
Kongresni trg 12, 1000 Ljubljana
Kontaktna oseba: Marina Vihar
E-pošta: marina.vihar@uni-lj.si
- ▶ **Pravila za dodelitev statusa kandidata s posebnimi potrebami za vpis v prvi letnik dodiplomskega študija:**
Spletna stran: www.vpis.uni-lj.si/komisija/pravila%20za%20status%20pp.pdf
- ▶ **Društvo študentov invalidov Slovenije (DŠIS)**
Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana
Spletna stran: www.dsis-drustvo.si
- ▶ **Center za svetovanje in razvoj študentov**
Ekonomski fakulteta UL
Kardeljeva ploščad 17, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 589 25 90
Spletna stran: www.ef.uni-lj.si/enote/cers/studenti
- ▶ **Uprava Študentskih domov v Ljubljani**
Kontaktna oseba: Darinka Kabelka Vrdlovec
Telefon: 01 242 10 15
- ▶ **Združenje multiple skleroze Slovenije**
Maroltova 14, 1000 Ljubljana
E-pošta: info@zdruzenje-ms.si
Spletna stran: www.zdruzenje-ms.si
- ▶ **Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije**
Groharjeva 2, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 470 02 11
E-pošta: zdsss@zveza-slepih.si
Spletna stran: www.zveza-slepih.si
- ▶ **Zveza za slepo in slabovidno mladino Ljubljana**
Langusova 16, 1000 Ljubljana
E-pošta: nina.zavašnik@guest.arnes.si
- ▶ **Center za aktivno življenje mladih z okvaro vida**
Jamova 5, 1000 Ljubljana
Telefon: 041 324 894
E-pošta: info@dotik.org
Spletna stran: www.dotik.org
- ▶ **Klubu študentskih družin Slovenije**
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Telefon: 040 757 104 (Tjaša), 040 472 766 (Nataša)
E-pošta: studentske.druzine@gmail.com
Spletna stran: www.studentskedruzine.com

3.2.4. Študentsko tutorstvo za tuje študente

Kaj je študentsko tutorstvo za tuje študente?

Glavni namen tutorstva tujim študentom je predvsem pomoč študentom pri premagovanju kulturnega šoka (drugi običaji, jezik, ljudje) in pri privajanju na novo okolje, ko pridejo na izmenjavo v Slovenijo. Tuji študenti običajno potrebujejo pomoč pri urejanju prioriteten zadev, kot so nastanitev (nekateri gredo v študentske domove, ostalim pa je treba namestitve najti pri zasebnikih), pridobitev študentske izkaznice in vozovnice. Tekom študija v Sloveniji se soočajo s kulturnimi razlikami, ki lahko vplivajo na njihovo študijsko uspešnost. Tutorji študenti jim običajno pomagajo pri integraciji v slovensko okolje, premagovanju domotožja in urejanju določenih administrativnih zadev.

Kdo je lahko tutor študent za tuje študente?

Tutor študent za tuje študente je praviloma lahko vsak študent drugega ali višjega letnika in vsak absolvent katerekoli smeri študija, ki ima status rednega ali izrednega študenta UL in aktivno govori vsaj en tuji jezik. Vsako leto lahko na posameznih članicah UL potekajo razpisi za prosta mesta tutorjev študentov za tuje študente. Kriterije za izbor tutorjev študentov oblikuje vodstvo članice, praviloma pa pri izboru ocenjujejo, kako dobro pozna študent delovanje fakultete, njene študijske programe in pravila, oblike pomoči, ki jih fakulteta nudi, širšo študentsko problematiko in osnove svetovanja.

Osebnostne lastnosti, ki jih mora imeti tutor študent za tuje študente

Pri izboru tutorja študenta za tuje študente je zelo pomembno, da ima študent pozitiven odnos do tutorskega dela in tujih kultur. Komunikacija s posamezniki iz drugih kulturnih krogov zahteva sposobnost razumevanja in sprejemanja drugačnih navad in vrednot. Tutor se mora znati vživeti v težave drugih, znati postaviti meje v komunikaciji pri tutorskem delu ter znati komunicirati v tujem jeziku.

Katere so temeljne naloge tutorja študenta za tuje študente?

Tutor študent za tuje študente ima predvsem naslednje naloge:

- Na uvodnem sestanku koordinator tutorjev študentov dodeli tutorjem študentom tuje študente in njihove elektronske naslove ter druge osnovne podatke. Tutor študent vzpostavi stik s svojim varovancem po elektronski pošti še preden le-ta pride v Slovenijo.
- Tutor študent tujega študenta pričaka na letališču/železniški/avtobusni postaji in ga pospremi do njegove nastanitve (do študentskega doma oziroma do zasebnika).
- V prvih dneh bivanja mu pomaga premagati administrativne ovire (pridobitev študentske izkaznice, nakup mesečne vozovnice LPP, študentskih bonov, prijava njegovega začasnega bivališča na mestni upravi, pridobitev davčne številke, osebnega bančnega računa za študente ipd.).
- Tutor tujemu študentu pomaga pri orientaciji na fakulteti/akademiji.
- Tutor tujemu študentu svetuje tudi tekom študija, če ta izrazi potrebo po pomoči.
- Tutor tujega študenta seznanja z aktivnostmi in dogodki, ki so organizirani za tuje študente.

Dostopnost tutorja študenta tujim študentom

Od tutorjev za tuje študente se pričakuje predvsem zelo intenzivno delo v prvih dneh po prihodu tujih študentov v Ljubljano, saj so tutorji študenti v začetku s tujim študentom tudi po ves dan. Kasneje se intenzivnost dela nekoliko umiri in zajema predvsem občasno pomoč in druženje s tujim študentom. Predvsem je potrebno na začetku paziti, da se uredijo vsi dokumenti in da se tujcu čim prej priskrbi začasno namestitev. Tutor mora biti tujemu študentu vedno na razpolago bodisi po telefonu bodisi po elektronski pošti.

Izkušnja tutorke študentke za tuje študente na Ekonomski fakulteti v študijskem letu 2006/2007

Mira (23 let) je tutorica študentka za tuje študente na EF.

»Tutorstvo tujih študentov je super zadeva. V osnovi gre za to, da pomagate tujcu pri ustalitvi v novem okolju. Običajno prvi stik s tujim študentom vzpostavite preko e-pošte, v kateri mu posredujete osnovne informacije ("Welcome mail"). Nato vas lahko tudi on kontaktira in vam zastavi več vprašanj. Največ pomoči potrebuje tuj študent, ko pride v Slovenijo. Po srečanju mu razkažite okolico (fakulteta, stanovanje, mednarodna pisarna UL, avtobusi, kje se »žura« ipd.) in pomagajte pri morebitnih administrativnih zadevah (npr. podpis pogodbe za stanovanje, ki navadno ni v angleškem jeziku).

Glede stanovanja imajo fakultete različno urejeno – na Ekonomski fakulteti stanovanja išče Mednarodna pisarna EF in le če je res problematično, te prosijo za pomoč. V primeru, da stanovanja zagotavlja Mednarodna pisarna Univerze v Ljubljani, je dobrodošlo, da se tutorji o tem posebej pozanimajo, kajti zaradi velikega števila mednarodnih študentov na UL lahko pride do zmede. Od te točke naprej je vse prepuščeno posameznikom. Mednarodna pisarna UL organizira tedenska srečanja vseh mednarodnih študentov (športne aktivnosti, razni krožki, na začetku ogled mesta in Slovenije, kratki izleti...), posamezne fakultete pa organizirajo tudi posebna srečanja za mednarodne študente na njihovi fakulteti. Nekateri tujci se zelo radi družijo in navežejo kontakte s svojimi slovenskimi sošolci in ostanejo v naši družbi.

Na EF se na koncu študijskega leta dobi potrdilo o opravljenem tutorskem delu, ki lahko v prihodnosti služi kot dobra referenca, tako da se z vseh vidikov splača biti tutor. Zame je bila to zelo zanimiva in zabavna izkušnja, ki jo bom tudi letos ponovila.

KORISTNE INFORMACIJE

- ▶ **Seznam kontaktnih oseb na članicah UL za mednarodno izmenjavo:**
www.uni-lj.si/mednarodne_izmenjave/kontakti.aspx
- ▶ **Mednarodna pisarna ŠOU**
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Tujim študentom nudijo pomoč pri iskanju namestitve.

Napotki za pomoč, usmerjanje in svetovanje študentom

4.1. Prvo srečanje s študentom: kako vzpostaviti dober odnos?

Vsak tutor študent ima svojo predstavo in pričakovanja o načinu sodelovanja s študenti. Zelo je pomembno, kakšen odnos boste vzpostavili s študenti, saj je le-ta ključnega pomena za kvalitetno in učinkovito izvajanje tutorskih nalog. Spodaj je navedenih nekaj nasvetov, ki so lahko v pomoč pri vzpostavitvi odnosa s študentom:

Na prvem srečanju študentom jasno razložite svojo tutorsko vlogo in se z njimi pogovorite o tem, kaj lahko od vas pričakujejo.

Imeti morate jasno zastavljen način medsebojnega sodelovanja s študenti. Jasno morate imeti tudi načrtano, v kolikšnem obsegu lahko študentom pomagata. Vloga tutorja sicer predvideva, da ste študentom na razpolago takrat, ko potrebujejo nasvet, informacije in usmeritev, nikakor pa niste vi tisti, ki bi morali reševati vse njihove težave. Študentu razložite, da mu lahko ponudite pomoč v času uradnih ur po elektronski pošti in izjemoma po telefonu.

Poudarite, da vam lahko zaupajo težave, ki jih imajo pri/ob študiju.

V primeru večjih težav, ki jih sami niste zmožni razrešiti, lahko študentu ponudite, da gresta po pomoč k vašemu koordinatorju ali drugi strokovni osebi.

V primeru, da vi in vaš študent nista zadovoljna z medsebojnim načinom sodelovanja, se lahko skupaj obrneta na vašega koordinatorja. V dialogu s koordinatorjem skušajte najti primerno rešitev za nastalo težavo. Če ugotovite, da nadaljnje sodelovanje med vami in študentom ni mogoče, se lahko sodelovanje tudi prekine, vendar pri tem opozorite študenta, da lahko zamenja svojega tutorja le enkrat v študijskem letu.

KORISTNI VIRI

O metodah za vzpostavitev dobrega odnosa:

- Jerome, P. J.: *Coaching through effective feedback: a practical guide to successful communication*, Kogan Page, London, 1995

4.2. Zaupanje med tutorjem študentom in študentom

Zaupanje je eden najpomembnejših temeljev za vzpostavitev dobrega odnosa, saj se lahko študent na vas obrne z različnimi težavami in občutljivimi informacijami (študentovo zdravstveno stanje, težave pri učenju, osebna stiska). Sami pri sebi razmislite o tem, kako si boste beležili podatke o študentu, katere zaupane podatke boste »pustili v glavi« in na kakšen način boste zagotovili njihovo tajnost.

V primeru, da niste kos študentovi težavi, še toliko bolj premislite, za kakšno težavo gre. Če je težava zelo osebne narave, vam svetujemo, da od študenta dobite privolitev, da lahko zaupano težavo posredujete naprej. O nastali situaciji se posvetujte s svojim koordinatorjem, ki vam bo znal svetovati, na katero strokovno službo napotiti študenta.

Zaupano informacijo oziroma težavo študenta lahko posredujete koordinatorju brez privoljenja študenta le v primeru, če je storil kaznivo dejanje.

4.3. Nasveti za uspešno komunikacijo s študentom

Veščina komuniciranja je izrednega pomena za posameznika tako v vsakdanjem življenju kot tudi pri tutorskem delu. Dobra komunikacija omogoča usklajevanje mnenj, doseganje ciljev, vzpostavitev in vzdrževanje medosebnih odnosov. Da bo sporazumevanje med vami in študentom potekalo učinkovito, si preberite naslednje smernice in jih skušajte upoštevati pri vašem tutorskem delu:

a) Splošne smernice za uspešno komunikacijo med tutorjem študentom in študentom:

- Komunikacija med vami in študentom mora biti jasna in odkrita.
- Študenta morate aktivno poslušati. S tem mu pokažete, da ste se mu popolnoma posvetili in da ste mu pripravljene pomagati.
- Pri komunikaciji je pomemben tudi neverbalni del vašega sporočanja. Raziskave pravijo, da se kar 70% našega sporočila razkriva preko naše telesne drže in obrazne mimike. Zato bodite pri svojem tutorskem delu pozorni na svojo telesno govorico in prav tako na govorico telesa študenta. Vzpostavite očesni stik in ustrezno mimiko obraza.
- Študentu ni potrebno takoj predlagati rešitve, čeprav je to pogosto najlažje storiti. Raje ga s postavljanjem dodatnih vprašanj skušajte napeljati k samostojnemu razmisleku, da bo sam prišel do zanj najustreznejše rešitve.
- Na koncu povzemite, kaj vam je študent sporočil oziroma zaupal. Na tak način boste preverili, če ste pravilno razumeli njegovo prošnjo, vprašanje ali težavo. To lahko storite na več načinov:
 - *Če sem te pravilno razumela, praviš/želiš...*
 - *Zdi se mi, kot da...*

b) Osnove spretnosti spraševanja

Pri tutorskem delu boste pogosto vi tisti, ki boste s študentom vzpostavili stik, zato je dobro, da obvladate nekaj osnovnih spretnosti spraševanja. Te so:

- Usmerjenost v vsebino
Ko želite pridobiti informacijo, se morate usmeriti v tisto, kar želite izvedeti.
Primer: *Za katere izbirne predmete si se odločil?*
- Strukturiranje vprašanja
Vprašanje mora imeti jasno strukturo in mora biti miselno urejeno.
Primer: *Ali si se odločil, da boš obiskoval jutranje ali popoldanske vaje?*
- Preverjanje razumevanja vprašanja
Včasih je potrebno preveriti, če je študent razumel, kaj točno ga sprašujete.
- Postavljanje odprtih/zaprtyh vprašanj
Če želite pridobiti širšo informacijo, npr. osebno mnenje ali stališče študenta do določenega dogodka, je najboljša postavitev odprto vprašanje.
Primer: *Kako se počutiš v prvih dneh študija?*
Če vas zanima bolj specifična informacija in želite krajši odgovor, pa je bolje postaviti zaprto vprašanje.
Primer: *Ali imaš težave pri kakšnem določenem predmetu?*

c) Osnove spretnosti poslušanja

Poleg spretnosti postavljanja vprašanj je pri tutorskem delu zelo pomembna tudi spretnost poslušanja, ki se kaže v naslednjih značilnostih:

- Pozornost pri poslušanju
Le s pozornim poslušanjem boste lahko slišali, kar vam študent želi povedati.
- Preverjanje razumevanja sporočila
Tekom pogovora postavljajte študentu dodatna vprašanja, s pomočjo katerih preverjate, če res razumete, kaj vam pripoveduje.
- Empatičen odnos
V pogovoru s študentom se skušajte postaviti v njegov položaj, saj boste le tako razumeli njegovo osebno situacijo in potrebe ter zahteve.
- Iskanje odgovora na zastavljeno vprašanje
Poslušajte sogovornika pozorno, da boste lahko izluščili bistvo in tako lažje našli odgovor na zastavljeno vprašanje. Skupaj s študentom poskusite raziskati čim več različnih možnosti in mu podajte dodatna vprašanja.

Osnovna pravila, ki spodbudijo poslušanje v komunikaciji:

- V pogovoru se morate usmeriti na problem, ki je pomemben študentu.
- Komunikacija med vami in študentom naj bo dvosmerna in enakovredna, svojemu mnenju ne smete dajati višje pomembnosti kot mnenju sogovornika.
- Postavljajte odprta vprašanja, ki nudijo možnost več različnih odgovorov.
- Ne podajajte svojega mnenja ali kritik o študentu, vendar le opisujte nek dogodek ali vedenje študenta.
- Skušajte se vživeti v situacijo sogovornika.
- V pogovoru ne smete nadzirati oziroma kontrolirati sogovornikov.

d) Reševanje morebitnih konfliktov v komunikaciji

V odnosu tutor študent – študent se lahko pojavijo tudi konflikti. Na možnost konflikta moramo biti pripravljeni, da lahko ustrezno reagiramo in konflikt uspešno rešimo.

Pozorno si preberite naslednje vzroke, ki lahko vas in študenta pripeljejo do konflikta:

- Napačno interpretirano sprejeto sporočilo.
- Nerazumevanje besednih pomenov; sogovornik uporablja nepoznano terminologijo, nejasen besednjak, zahtevne strukture.
- Različna pričakovanja, ki vodijo v različne razlage istih informacij, dogodkov.
- Prikrita borba za moč: pojavi se takrat, ko želite vi/študent prevladovati nad študentom/vami.
- Različna pričakovanja v odnosu tutor študent – študent glede tutorskih dolžnosti in nalog.

Pri razreševanju konfliktov je pomembno, da najprej sami pri sebi razmislimo, zakaj je do konflikta prišlo in se nato s študentom pogovorimo o nastalem konfliktu ter skušamo najti skupno rešitev.

Pri konfliktih je najpomembnejše, da prevzamemo odgovornost za svoje reakcije in čustva ter razmislimo, kaj lahko mi sami naredimo za reševanje konflikta. Pri reševanju konflikta moramo biti konstruktivni. Osredotočiti se moramo na problem zaradi katerega je konflikt nastal, nikakor pa ne smemo konflikta širiti na osebni nivo.

KORISTNI VIRI

Na temo dobrih komunikacijskih veščin:

- *Barker, A.: Improve Your Communication Skills, K. Page: The Sunday Times, London, 2000*
- *Brajša, P.: Pedagoška komunikologija/Pedagogic communication, Glotta Nova, Ljubljana, 1993*
- *Hargie, O.: The Handbook of Communication Skills. 3rd edition, New York : Routledge, London, 2006*
- *Jerome, P.J.: Coaching through effective feedback : a practical guide to successful communication, Kogan Page, London, 1995*

4.4. Kdaj napotiti študenta po strokovno pomoč

Pri svojem delu boste videli, kako zelo širok je spekter težav, s katerimi se srečujejo študenti tekom študija. Nekatere težave so lahko precej kompleksne, zato ne precenjujte svojih sposobnosti in pomagajte študentu le v primerih, ko se počutite dovolj kompetentni. V primeru zahtevnih težav študentu najbolje pomagajte tako, da mu pokažete razumevanje in podporo ter ga po potrebi napotite po strokovno pomoč. Ob tem koraku se je potrebno zavedati, da bo študent sprejel strokovno pomoč le v primeru, ko bo sam začutil potrebo po taki pomoči. V sprejem pomoči ga ne morete prisiliti (tudi če bi bilo to dejansko najbolje za študenta), saj ga lahko tak pristop odvrne od vas. Če ne veste, kam študenta napotiti po strokovno pomoč, se lahko ob njegovem predhodnem soglasju obrnete na svojega koordinatorja.

Naslednje poglavje je oblikovano tako, da povzema najbolj tipične težave in vprašanja študentov ter možnosti, kjer lahko študent prejme strokovno pomoč. Poleg opisa najbolj tipičnih problemov so v poglavju opisani tudi napotki, informacije in naslovi strokovnih služb, ki lahko pomagajo študentu pri reševanju/premagovanju zahtevnejših težav.

5 *Najpogostejša vprašanja in težave študentov*

Težave, s katerimi se študenti srečujejo tekom študija, so zelo raznolike, zato bi bilo nemogoče pričakovati, da boste za vsako poznali najboljšo rešitev. V tem poglavju so zajete najpogostejše ovire in predlagani napotki, ki vam bodo v pomoč pri vašem tutorskem delu.

Vprašanja in težave, s katerimi se študenti srečujejo, lahko razdelimo na tri sklope:

V *prvem delu* so zajeti primeri najpogostejših vprašanj in težav, ki se navezujejo na študij in študijski proces: prehodnost in napredovanje v višji letnik, študent želi spremeniti študijski program ali prenehati s študijem, na katerega je vpisan in nadaljevati študij v višjem letniku novega študijskega programa, želi vzporedno študirati, se na izpitih srečuje z neuspehi, ima težave pri učenju, želi študirati v tujini ali pa se znajde v disciplinskem postopku.

V *drugem delu* so primeri vprašanj in težav, ki so vezani na socialno ekonomski status študentov: bivanjska problematika, študentska prehrana, avtobusni prevoz, finančne težave, fizično in mentalno zdravje študenta ter študentsko starševstvo.

V *zadnjem sklopu* so opisani primeri vprašanj in težav študentov, ki so vezani na njihovo karierno pot, delo ob študiju in obštudijske dejavnosti.



VPRAŠANJA IN TEŽAVE VEZANE NA ŠTUDIJ IN ŠTUDIJSKI PROCES

5.1. Prehodnost in napredovanje v višji letnik

Študenti se na svoje tutorje najpogosteje obračajo z vprašanji v zvezi s potrebnimi pogoji za napredovanje v višji letnik, zato toliko bolj pozorno preberite naslednje vrstice.

Vsaka članica UL ima drugačne pogoje napredovanja v višji letnik, zato se dobro pozanimajte, kakšni so pogoji na vaši fakulteti/akademiji. Najzanesljivejše informacije boste dobili direktno v referatu ali na usposabljanju tutorjev, ki ga bo za vas organizirala članica. V primeru, da študent ne izpolni pogojev, lahko ponavlja, pavzira ali se izjemoma vpiše v višji letnik.

5.1.1. Ponavljanje

Študent lahko v celotnem trajanju študija ponavlja samo enkrat (izjemoma večkrat). Ko se ponovno vpiše v isti letnik, izpitni roki tečejo zopet od začetka. Študent še vedno ohrani pravice, ki izhajajo iz statusa študenta (boni, cenejši prevoz, bivanje, delo preko študentskega servisa). Vsak študent se lahko dvakrat redno vpiše v prvi letnik ali enkrat vpiše in enkrat ponavlja. Če bo ponavljal, *ne bo imel več možnosti prepisa*.

5.1.2. Pavziranje

Število pavziranj ni zamejeno, zato lahko posameznik pavzira velikokrat. V času pavziranja posameznik nima pravic, ki izhajajo iz statusa študenta (ni upravičen do nakupa študentskih bonov, dela preko študentskega servisa). Če posameznik pavzira več kot dve leti zapored, mora na svoji fakulteti/akademiji zaprositi za nadaljevanje študija, ta pa mu lahko naloži dodatne študijske obveznosti.

5.1.3. Izjemni vpis v višji letnik

Študent se lahko izjemoma vpiše v višji letnik, tudi če ni opravil vseh obveznosti, določenih s študijskim programom za vpis v višji letnik, kadar ima za to opravičene razloge (npr. materinstvo, daljša bolezen, izjemne družinske in socialne okoliščine, priznan status osebe s posebnimi potrebami, aktivno sodelovanje na vrhunskih strokovnih, kulturnih in športnih prireditvah, aktivno sodelovanje v organih univerze).

O izjemnem vpisu običajno odloča Komisija za študijske zadeve članice ali drug organ, določen s pravili članice.

KORISTNE INFORMACIJE

Študent lahko ureja formalnosti v naslednjih službah:

► **Referatu članice**

► **Informacijah o vpisu v visoke šole**

Univerza v Ljubljani, Kongresni trg 12, p.p. 524

Telefon: 01 241 85 02, 01 241 85 18

E-pošta: vpis@uni-lj.si

Spletni naslov: www.vpis.uni-lj.si

5.2. Študent želi spremeniti študijski program

V primeru, da želi študent zamenjati študijski program, ga seznanite z naslednjimi pomembnimi informacijami:

- Če pravice do ponavljanja še ni izrabil, se mora prijaviti v Vpisnem listu kot »drugi kandidat«.
- V primeru, da je že kdaj ponavljal ali zamenjal redni študijski program, se na redni študij ne more več prijaviti.
- Če je študent že vpisan na enega od programov in je vložil Prijavo za vpis, obdrži status študenta in vse pravice, ki iz tega izhajajo, na tisti fakulteti, na katero je vpisan v tekočem študijskem letu.
- Če prejema štipendijo, je dolžan štipenditorja obvestiti, da je zamenjal študijski program in od njega dobiti soglasje.

5.2.1. Razpisi in prijavni roki

Pred izpolnjevanjem prijave naj si študent natančno prebere Razpis za vpis v naslednje študijsko leto in navodila za izpolnjevanje obrazca. Razpis za vpis in vsi pomembni datumi za prijavo in vpis so dostopni na spletni strani: www.vpis.uni-lj.si.

5.2.2. Vpisni postopek

Visokošolska prijavno-informacijska služba takoj po končanem izbirnem postopku v *prvem roku* objavi podatke o še prostih vpisnih mestih. V *drugem prijavnem postopku* lahko študent kandidira le, če ni oddal Prve prijave za vpis. Visokošolski zavodi lahko izjemoma upoštevajo tudi prijave drugih kandidatov, če imajo za to upravičene razloge. Izbirni postopek v drugem prijavnem roku je končan proti koncu septembra.

Visokošolski zavodi, na katerih še ostanejo prosta vpisna mesta tudi po izteku drugega roka, lahko v *tretjem roku* še sprejmejo prijave kandidatov, ki izpolnjujejo vpisne pogoje. V tretjem prijavnem roku študent izbere zgolj en študijski program, pisno prošnjo pa pošlje visokošolskemu zavodu, na katerega se vpisuje. Postopek je enak, ne glede na to, ali se vpisuje na redni ali izredni študij.

KORISTNE INFORMACIJE

Več informacij lahko študent poišče na referatu svoje fakultete/akademije:

► **Referat članice**

► **Informacije o vpisu v visoke šole**

Univerza v Ljubljani, Kongresni trg 12, p.p. 524

Telefon: 01 241 85 02, 01 241 85 18

E-pošta: vpis@uni-lj.si

Spletni naslov: www.vpis.uni-lj.si

5.3. Študent želi prenehati s študijem, na katerega je vpisan in nadaljevati študij v višjem letniku novega študijskega programa

Če se študent odloči za študij po merilih za prehode, pri katerem se mu priznajo vse ali del opravljenih obveznosti, mora vedeti naslednje:

- Na tisto fakulteto oziroma članico, na kateri želi študirati, mora v ustreznem roku (točni datumi so dostopni na www.vpis.uni-lj.si) poslati obrazec "Prijava za vpis na visokošolski zavod v študijskem letu 20xx/20xx za vzporedni študij, za diplomante oziroma za nadaljevanje študija po merilih za prehode." Pri tem naj izpolniti obrazec DZS 1,71/4, ki ga lahko kupi v večjih papirnicah in knjigarnah.
- Če prejema štipendijo, je dolžan štipenditorja obvestiti, da je zamenjal študijski program in od njega dobiti soglasje.
- S prehodom v drug študijski program ne bo izkoristil pravice drugega rednega vpisa v prvi letnik ali ponavljanja letnika kot redni študent.

KORISTNE INFORMACIJE

Za več informacij se lahko študent obrne na naslednje službe:

► Referat članice

► Informacije o vpisu v visoke šole

Univerza v Ljubljani, Kongresni trg 12, p.p. 524

Telefon: 01 241 85 02, 01 241 85 18

E-pošta: vpis@uni-lj.si

Spletni naslov: www.vpis.uni-lj.si

5.4. Študent želi vzporedno študirati

Vzporedni študij pomeni, da se študent po uspešno opravljenem prvem letniku študija ali kasneje želi vzporedno vpisati še na dodaten študijski program.

Postopek prijave za vzporedni študij je naslednji:

- Med 20. in 30. septembrom naj na fakulteto oziroma akademijo, na kateri želi vzporedno študirati, pošlje obrazec "Prijava za vpis na visokošolski zavod v študijskem letu 20xx/20xx za vzporedni študij, za diplomante oziroma za nadaljevanje študija po merilih za prehode" (obrazec DZS 1,71/4).
- V kolikor se vpisuje na tak študijski program, kjer se preverja nadarjenost ali psihofizične sposobnosti, se mora prijaviti do 8. marca.
- Prošnji za vzporedni študij naj priložiti potrdilo o opravljenih obveznostih za vpis v višji letnik fakultete, kjer je že vpisan, in *soglasje matične fakultete*, da se strinja s tem, da vzporedno študira.

Status študenta je pri vzporednem študiju vezan na matično fakulteto. Če študent izgubi status na matični fakulteti, ga izgubi tudi na vzporednem študiju. Status študenta se prenese na vzporedni študij, ko na matični fakulteti diplomira.

KORISTNE INFORMACIJE

Koristne informacije lahko študent poišče tudi na:

► Referatu članice

► Informacijah o vpisu v visoke šole

Univerza v Ljubljani, Kongresni trg 12, p.p. 524

Telefon: 01 241 85 02, 01 241 85 18

E-pošta: vpis@uni-lj.si

Spletni naslov: www.vpis.uni-lj.si

5.5. Študentovi neuspehi na izpitih: načini spodbujanja in svetovanja za uspešnejše opravljanje izpitov

Še tako motiviranemu študentu ali študentki se po večjih študijskih neuspehih zmanjša motivacija. Lahko začne dvomiti o svoji primernosti in sposobnosti za izbrani študij ali celo o smiselnosti nadaljevanja študija.

V primeru, da pri študentu opazite izgubo motivacije za študij, skupaj izdelajta strategijo za dvig motivacije. Študent mora pri tem čimbolj aktivno sodelovati.

V nadaljevanju je opisanih nekaj možnih pristopov, kako pomagati in svetovati študentu z nizko motivacijo za nadaljevanje študija:

1. Analiza neuspeha

Študenta poskušajte usmeriti k analizi svojega neuspeha. Zakaj meni, da je padel na izpitu? Ali ga predmet premalo zanima, ali ni hodil na predavanja, so mu druge obveznosti pomembnejše od študija? Je imel zdravstvene težave?

2. Prevzemanje odgovornosti

Preverite, kako študent prevzema odgovornost za neuspeh. Ali študent za svoj neuspeh vedno znova krivi zunanje okoliščine in se ne osredotoča na prave razloge za neuspeh? Pomembno je, da študent v pravi meri prevzame odgovornost za svoj neuspeh.

3. Iskanje nasvetov in informiranje

Skušajte aktivirati študenta, da naj nasvete išče tudi drugje. Pogovor s profesorjem glede težav, ki jih je študent imel pri izpitu, ne more škoditi. Prav tako lahko študent o svojih akademskih šibkih točkah vpraša druge profesorje in na tak način konstruktivno pristopi k problemu.

4. Pogovor s starejšimi študenti

Svetujte študentu, naj se pogovori s starejšimi študenti. Starejši študenti radi delijo svoje izkušnje o tem, kako so se pripravljali na izpit. Zelo dobro razumejo situacijo, saj so morali tudi sami skozi podoben proces učenja in priprav.

5. Časovni načrt in pravočasen začetek

Študentu pomagajte ugotoviti, kakšen način učenja dela mu bolj odgovarja. Večini pomaga jasno načrtani časovni načrt učenja, pri katerem pa je pomembno, da ima študent redne odmore in da se za svoj trud primerno nagradi (npr. gre v kino po napornem dnevu učenja). Zelo različno na koncentracijo deluje tudi stres. Nekateri študenti se zaradi stresa ne morejo več produktivno učiti tik pred izpitom, medtem ko so drugi zadnji dan zelo motivirani in produktivni.

6. Postavljanje prioritet

Preverite, kako si študent postavlja prioritete. Postavljanje prioritet nam lahko pomaga pri zviševanju akademske motivacije. Pomagajte mu razmisliti, kako se bo lotil študija za več izpitov v krajšem časovnem obdobju in kakšne ima siceršnje obveznosti v izpitnem obdobju.

7. Težave pri učenju

Skušajte prepoznati študentove učne težave. Pomembno je prepoznati težave, ki jih ima študent pri učenju, in se pozanimati, kako si lahko pomaga. Več informacij o tej temi dobite v poglavju Težave pri učenju.

8. Motivacija – notranja, zunanja, kratkoročna, dolgoročna

Spodbudite študenta, da naj se po študiju motivira z majhnimi nagradami (npr. večerja s prijatelji, kino, športne aktivnosti). Študent pa se mora motivirati tudi z dolgoročnimi cilji in s tem, kje bi želel biti čez nekaj let. Zagotovo si noben študent po vloženem trudu v študij ne želi ostati brez diplome v žepu. Pomembno je, da si študent jasno načrta realno izvedljive kratkoročne in dolgoročne cilje, vsake toliko časa pa lahko skupaj preverita, ali se njegovi načrti odvijajo v zeleno smer.

9. Izboljšanje samopodobe in pozitivno mišljenje

Poslabšanje samopodobe je zelo pogosta posledica študijskega neuspeha, zato je za študenta pomembno, da se osredotoča tudi na svoje uspehe (tudi neakademske) in ne le na neuspehe. Občasni neuspehi so sestavni del življenja, zato je pomembno, da študent razume, da se mnogo študentov srečuje s podobnimi problemi kot on (npr. večkratno opravljanje istega izpita). Če je bil študent sposoben opraviti že toliko izpitov, je z malce več truda zagotovo sposoben opraviti tudi tega.

10. Podpora v okolici

Pomembno je tudi, da študent najde podporo v svoji bližnji okolici. Študenti, ki imajo široko socialno mrežo (ljubečo družino, veliko prijateljev, priljubljenost med sošolci), imajo praviloma veliko podpore v svoji okolici. Pri študentih, ki imajo manjšo socialno mrežo in podporo, je še toliko pomembneje, da jim tutorji pomagata in nudite potrebno podporo. Študenta lahko že s pogovorom in nekaj predlogi razbremenite psihične napetosti, ki pogosto spremlja študijsko neuspešnost.

KORISTNE INFORMACIJE

V primeru, da opazite, da ni prišlo do izboljšanja, ga lahko napotite v:

► Psihološko svetovalnico ŠOU

Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 438 02 53
E-pošta: psiho.svetovalnica@kiss.si
Spletna stran: www.svetovalnica.com

KORISTNI VIRI

Koristne informacije o motiviranju:

- Keller, G., Binder, A., Thiel, R.: *Boljša motivacija – uspešnejše učenje. Training učnih navad., Center za psihodiagnostična sredstva, d.o.o., Ljubljana, 2000*

5.6. Težave pri učenju

Učenje med študijem je bolj zahtevno, kot ga je bil posameznik vajen v gimnazijskih časih. Študent mora osvojiti nove učne pristope predvsem zaradi večjega obsega in poglobljenosti učne snovi. Velikemu številu študentov ta prehod povzroči precejšnje skrbi. Študent naj si za osvojitve novih strategij učenja prebere katero od knjig z nasveti o tehnikah učenja in razmisli, v kolikšni meri upošteva spodaj navedena priporočila za učinkovito učenje:

- Učenju je potrebno nameniti dovolj časa.
- Za kvalitetno učenje je pomembna duševna priprava. Pomembno se je znati sprostiti in motivirati.
- Študent mora biti pri učenju umirjen in zbran.
- Za kvalitetno učenje mora študent doživeti predmet kot pomemben. V učenje mora biti pripravljen vložiti določeno mero navora.
- Učenje mora biti aktivno. Pomembno je razumevanje snovi. Pri večji količini snovi je potrebno znati izluščiti bistvene snovi.
- Zapiski morajo biti urejeni. Študent mora imeti pregled nad učno snovjo, zato je dobro, da si pred začetkom učenja naredi kratek pregled čez celo snov, potem pa jo razčleni na manjša poglavja.
- Pomemben del učenja je redno ponavljanje, za katerega si je potrebno vzeti dovolj časa. Po učenju si mora študent zastaviti vprašanje, kako se je učil in preveriti osvojeno znanje.
- Če je možno, naj študent poskuša organizirati svojo študijsko skupino, znotraj katere si člani med seboj pomagajo in se motivirajo ter nudijo oporo.

V primeru, da študent kljub upoštevanju zgoraj navednih smernic in dobri informiranosti o učinkovitih učnih metodah njegovih predhodnikov ne dosega pozitivnih rezultatov, ali ima preveliko tremo, potrebuje strokovno pomoč. Če fakulteta omogoča predmetno tutorstvo pri posameznih predmetih, se študenta napoti k tutorjem, ali pa se ga napoti k ustreznemu strokovnjaku s področja težav pri učenju.

KORISTNE INFORMACIJE

V primeru, da se študent znajde v taki situaciji in mu ne znate sami svetovati, ga lahko napotite v:

- ▶ **Psihološko svetovalnico ŠOU**
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 438 02 53
E-pošta: psiho.svetovalnica@kiss.si
Spletna stran: www.svetovalnica.com

KORISTNI VIRI

Koristne informacije o odpravljanju težav pri študiju:

- Keller, G., Binder, A., Thiel, R.: *Boljša motivacija – uspešnejše učenje. Training učnih navad.*, Center za psihodiagnostična sredstva, d.o.o., Ljubljana, 2000
- Pečjak, S., Košir, K.: *Samoregulacijske spretnosti in učinkovito učenje. V: Poglavlja iz pedagoške psihologije, Oddelke za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, Ljubljana, 2002*
- Pečjak, V.: *Učenje, spomin, mišljenje*, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2001
- Požarnik, B.M.: *Psihologija pouka in učenja*, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 2000, (str. 151-219)
- Bergant, K.: *Šolska neuspešnost med otroki in mladostniki: Vzroki – posledice preprečevanje*, Inštitut za psihologijo osebnosti, Ljubljana, 2002
- Bambeck, Joern J.: *Moč možganov: kako izboljšamo svoje umske zmožnosti*, Sledi, Žalec, 1995

5.7. Študij v tujini

Študent lahko del svojega rednega študija opravi na instituciji ene od držav članic Evropske skupnosti. Obdobje študija je časovno omejeno. Izmenjava traja najmanj 3 mesece in največ 12 mesecev. Študij v tujini je možen le, če imata matična in partnerska ustanova podpisan bilateralni sporazum (možno preveriti na spletni strani: www.uni-lj.si/mednarodne_izmenjave/pregled_sporazumov.aspx).

5.7.1. Priprava na študij v tujini

Pred odhodom na študij v tujino, naj se študent dobro pripravi in zbere čim več informacij o:

- Univerzah in njihovih programih, ki ga najbolj zanimajo.
- Postopku in rokih prijave. Na večino univerz se je treba prijaviti kar nekaj mesecev prej, zato naj poskrbi, da bo do takrat imel zbrano vso potrebno dokumentacijo: prevedena in overjena potrdila o dosedanjem šolanju, potrdilo o znanju jezika (če je potrebno), priporočila profesorjev...
- Možnostih financiranja študija, o domačih in tujih štipendijah, posojilih, možnostih študentskega dela... (glej poglavje Finančne težave študenta). Študenti lahko zaprosijo za štipendijo, niso pa vsi do nje avtomatično upravičeni. Mesečni znesek štipendije za posamezno državo preko programa Erasmus je za vse študente enak.
- Življenju v državi kamor odhaja – kje bo živel (študentski domovi ali privatno stanovanje), življenjski stroški, zavarovanje, vizumi...

5.7.2. Možnost štipendij za študij v tujini

KORISTNE INFORMACIJE

Spletni naslovi, kjer se lahko študent pozanima za štipendije:

- ▶ **Slovenska znanstvena fundacija**
Spletna stran: www.szf.si
- ▶ **Študentski informacijski center SRCE**
Spletna stran: www.svetovalnica.com
- ▶ **Ad-futura, znanstveno-izobraževalna fundacija RS**
Spletna stran: www.ad-futura.si

Dodatne informacije o študiju v tujini:

- ▶ **Univerza v Ljubljani,**
Služba za mednarodno sodelovanje
Kongresni trg 12, 1000 Ljubljana
Spletna stran: www.uni-lj.si/mednarodno_sodelovanje_in_izmenjave.aspx
- ▶ **Erasmus študijska praksa:**
Janja Vuga
Telefon: 01 241 85 72
E-pošta: janja.vuga@uni-lj.si
- ▶ **Mednarodno sodelovanje in študijske izmenjave**
Bibi Ovaska Presetnik,
Telefon: 01 241 85 94
E-pošta: student.office@uni-lj.si
Helena Deršek Štubec
Telefon: 01 241 85 92,
E-pošta: intern.office@uni-lj.si
- ▶ **Kontaktne podatke za študij v tujini po članicah UL so dostopni na spletni strani UL:**
www.uni-lj.si/mednarodne_izmenjave/kontakti.aspx
- ▶ **Svetovanje za študij v tujini, ŠOU LJ**
Telefon: 01 438 02 53
E-pošta: srce.info@kiss.si

5.8. Študent v disciplinskem postopku

V primeru, da se je študent znašel v disciplinskem postopku:

- Naj si prebere **Pravilnik o disciplinski odgovornosti študentov Univerze v Ljubljani**, kjer se bo natančno seznanil z disciplinskim postopkom.
- Odgovarja lahko samo za tiste kršitve študijskih dolžnosti in obveznosti, ki so bile pred kršitvijo oziroma v času kršitve določene v zakonu, statutu, pravilih članice, v tem pravilniku ali v drugih splošnih aktih in za katere je bil predviden disciplinski ukrep.
- Na obravnavi ima pravico do pravnega zastopnika.

Na Univerzi v Ljubljani vodijo postopke in izrekajo ukrepe zaradi kršitev dolžnosti in neizpolnjevanja obveznosti študentov disciplinske komisije I. stopnje na članicah in disciplinska komisija II. stopnje na nivoju Univerze. Kršitve dolžnosti in neizpolnjevanje obveznosti so lahko lažje ali hujše.

Lažje kršitve so:

- Neprimerno vedenje, ki škodi ugledu Univerze v Ljubljani.
- Neprimeren odnos do študentov, učiteljev, mentorjev in drugih delavcev Univerze v Ljubljani.
- Dejanja, s katerimi študent krši ugled študenta.
- Oviranje drugih študentov v pedagoškem ali raziskovalnem procesu.

Hujše kršitve so:

- Neizpolnjevanje dolžnosti, ki so opredeljene s statutom Univerze v Ljubljani.
- Dejanja, ki imajo znake kaznivih dejanj in se preganjajo po uradni dolžnosti.
- Hujše kršitve javnega reda in miru v prostorih Univerze v Ljubljani in prostorih ali na kraju, kjer se izvaja pedagoški proces.
- Dajanje lažnih podatkov z namenom, da bi neupravičeno okoristil sebe ali koga drugega.
- Hujša kršitev reda in discipline na predavanjih, seminarjih, vajah ali v knjižnici.
- Poškodovanje premoženja Univerze v Ljubljani ali članice, povzročeno naklepno ali iz velike malomarnosti.
- Ponarejanje uradnih listin.
- Vsako dejanje ali opustitev, ki bi lahko povzročila nevarnost za življenje ali zdravje študentov, učiteljev in drugih delavcev Univerze v Ljubljani.
- Večkratna ponovitev lažjih kršitev dolžnosti.
- Prihajanje na Univerzo v pod vplivom mamil oziroma alkohola, uživanje mamil ali kajenje v prostorih Univerze v Ljubljani ali na kraju, kjer se izvaja pedagoški proces.
- Prevara pri preverjanju znanja.

Za kršitve dolžnosti in neizpolnjevanje obveznosti se študentu lahko izreče eden od naslednjih disciplinskih ukrepov:

- opomin,
- ukor,
- začasna izključitev iz Univerze v Ljubljani.

KORISTNE INFORMACIJE

Dodatne informacije:

- ▶ **Pravilnik o disciplinski odgovornosti študentov Univerze v Ljubljani je dostopen na spletni strani:**
www.unilj.si/o_univerzi_v_ljubljani/statut_in_pravilniki/pravilnik_o_disciplinski_odgovornosti.aspx

V primeru, da se študent znajde v taki situaciji in mu ne znate svetovati, ga lahko napotite v katero izmed spodaj navedenih strokovnih služb:

- ▶ **Pravno-informacijski center**

Povšetova 37, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 540 19 14
Spletna stran: www.pic.si

- ▶ **Pravno svetovanje ŠOU**

Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 438 02 23
E-pošta: pravna.pomoc@kiss.si

- ▶ **Zavod PIP (Pravo-Informacije-Pomoč)**

Maribor

Gosposvetska cesta 83
Telefon: 02 234 21 46

E-pošta: pip@zavodpip.si

Murska Sobota

Zvezna ulica 10
Telefon: 02 535 27 60

E-pošta: info@zavodpip.si

Ptuj

Kremljeva ulica 1
Telefon: 02 771 11 59

E-pošta: ptuj@zavodpip.si

5.9. Bivanjska problematika

Možnosti bivanja v času študija je več, študenti pa so najpogosteje nastanjeni v študentskih domovih ali v sobah pri zasebnikih. Z iskanjem sobe naj študent ne odlašaj, saj so cene najema v jesenskih mesecih najvišje, iskalcev sob pa je takrat ogromno.

5.9.1. Bivanje v študentskem domu

Večina študentov si želi dobiti sobo v študentskem domu, saj je najemnina poceni, dom je pogosto blizu fakultet, v njem pa biva polno zanimivih ljudi in je organiziranih veliko dobrih zabav. Največji problem, povezan s študentskimi domovi, je vsekakor premajhno število postelj, zato je najbolje, da se študent pred oddajo vloge pozanima, ali izpolnjuje pogoje za sprejem v dom in koliko (okvirnih) točk lahko zanj dobi. Na ta način se bo lažje odločil, kje bo spal (v študentskem/dijaškem domu ali pri zasebniku).

Pogoji za pridobitev pravice do subvencioniranega bivanja²:

- državljanstvo Republike Slovenije,
- status študenta,
- materialni cenzus,
- oddaljenost stalnega prebivališča od Ljubljane: nad 25 km,
- ni bil izključen iz študentskega doma,
- izredni študent: vpisan na program, ki se izvaja najmanj tri dni v tednu,
- ni zaposlen ali iskalec zaposlitve.

Točkuje se:

- oddaljenost stalnega prebivališča od Ljubljane,
- materialni položaj študentove družine in študentov uspeh v predhodnem izobraževanju.

Dodatne točke lahko študent pridobi:

- za izjemni uspeh in obštudijske dejavnosti,
- posebne socialne in zdravstvene razmere ter druge izjemne okoliščine,
- če študent priloži ustrezna dokazila.

KORISTNE INFORMACIJE

Informacije o načinu točkovanja:

- ▶ **Pravilnik o subvencioniranju bivanja študentov**
Spletna stran: www.stud-dom-lj.si/si/razpisi/pravilnik

Pomoč pri izračunu točk:

- ▶ **Študentska svetovalnica ŠOU**
Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 438 02 53
E-pošta: studentska.svetovalnica@kiss.si
- ▶ **Zavod za študentske domove v Ljubljani**
Spletna stran: www.stud-dom-lj.si

² Vir: Zavod Študentskih domov v Ljubljani, spletna stran: www.zavod.stud-dom-lj.si

5.9.2. Subvencionirano bivanje pri zasebnikih

Če študent izpolnjuje pogoje za sprejem v študentski dom, a bi raje bival pri zasebniku s prijatelji ali sam, lahko prav tako (priporočeno) pošlje Prošnjo za sprejem študentov v študentski dom skupaj z dokazili, vendar se namesto za študentski dom opredeli za bivanje pri zasebniku.

Razpis za sprejem in podaljšanje bivanja študentov

Študent naj bo pozoren na rok za oddajo prošnje za sprejem ali za podaljšanje subvencioniranega bivanja.

KORISTNE INFORMACIJE:

Vse potrebne informacije dobi študent:

► **Zavod Študentskih domov v Ljubljani**

Spletna stran: www.stud-dom-lj.si/si

5.9.3. Sobe na prostem trgu

Če študent ne izpolnjuje pogojev za bivanje v študentskem domu ali pri subvencioniranem zasebniku, mora poiskati sobo na prostem trgu.

Na kaj naj bo študent ob sklepanju pogodbe z najemodajalcem pozoren:

- *Sklene naj pisno najemno pogodbo:*
Najemodajalec jo mora *registrirati* pri pristojnem registrskem organu na območju, kjer leži nepremičnina (npr. v Ljubljani je to Javni stanovanjski sklad MOL na Zarnikovi 3). *Prijaviti jo mora tudi pri pristojnem davčnem uradu.*
- *Študent – najemnik mora v roku treh dni od nastanitve prijaviti začasno bivališče.*
To stori na upravni enoti, na območju katere se nahaja stanovanje, v katerem bo v bodoče (vsaj 60 dni) živel.

KORISTNE INFORMACIJE

Študent se lahko po pomoč pri najemu stanovanja/sobe obrne na :

► **Borza študentskih sob in stanovanj**

Spletna stran: www.uni-info.si

► **ŠOU INFO točka in Brezplačna posredovalnica m2**

Trubarjeva 7, Ljubljana

Telefon: 01 438 03 20, 051 373 999, 01 433 10 76

E-pošta: posredovalnicam2@gmail.com

souinfotocka@gmail.com

Precej oglasov o oddaji stanovanj/sob lahko študent poišče tudi na spletnih straneh:

www.nepremicnine.net

www.salomon.si

www.bolha.com

5.10. Študentska prehrana

Vsak redno in izredno vpisan študent, ki nima redne zaposlitve ali ni iskalec zaposlitve pri Zavodu RS za zaposlovanje, je upravičen do študentskih bonov za študentska kosila. Vsak mesec študent lahko kupi toliko bonov, kolikor je v tistem mesecu delovnih dni.

Vsako šolsko leto je potrebno pred prvim nakupom bonov predložiti tudi potrdilo o vpisu. Pri nakupu bonov mora študent predložiti študentsko izkaznico ali potrdilo o vpisu in osebni dokument. Bone lahko kupi le z gotovino.

KORISTNE INFORMACIJE

Bone lahko študent v Ljubljani kupi na štirih prodajnih mestih:

- ▶ **METROPOL, Kersnikova 6**
pon.– čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00
- ▶ **ŠOU v LJUBLJANI, Kersnikova 4**
pon.– čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00
- ▶ **Študentsko naselje ROŽNA DOLINA, blok 4**
pon.– čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00
- ▶ **Študentsko naselje BEŽIGRAD, Kardeljeva ploščad 5**
pon.– čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00

Izjema je prvi nakup bonov pri »brucih« oziroma tistih študentih, ki so vpisani v prvi letnik kateregakoli univerzitetnega ali visokošolskega strokovnega programa. Ti lahko prvič študentske bone kupijo samo na prodajnem mestu Metropol na Kersnikovi 4.

5.11. Ljubljanski potniški promet

Najcenejši prevoz po Ljubljani je vožnja z mestnimi avtobusi. Prevoz lahko študent plača z žetoni. Žetone se da kupiti v skoraj vsakem kiosku oziroma na prodajnih mestih LPP (Ljubljanskega potniškega prometa). Na voljo so tudi letne, mesečne, tedenske in dnevne vozovnice, ki se jih splača kupiti v primeru pogostejše uporabe.

Šolsko mesečno vozovnico dobi študent tako, da izpolni obrazec za izdajo šolske mesečne vozovnice za prevoz v Ljubljanskem potniškem prometu.

Izpolnjen obrazec naj nese študent v referat svoje fakultete, kjer dobi žig in podpis.

S tem obrazcem se zglašuje na Celovski 160 (Ljubljana–Šiška), kjer je glavni potniški center in mu izdelajo mesečno vozovnico.

5.12. Finančne težave študenta

Študent ima lahko v času študija resnejše finančne težave. V primeru, da ga starši ne zmorejo finančno podpirati, mu lahko s štipendijo pomaga država, občina, podjetje, ali pa si najame študentski kredit pri kateri od bank. Pomoč v socialni stiski nudi tudi fundacija Študentske organizacije v Ljubljani, imenovana Študentski tolar. Za nekaj denarja lahko poskrbi tudi študent sam z delom preko študentskega servisa.

5.12.1. Republiška štipendija

Štipendija je namenjena predvsem tistim študentom, ki prihajajo iz družin z nekoliko nižjimi dohodki. Razpis se objavlja v mesecu maju ali juniju. Na voljo je na spletni strani Zavoda RS za zaposlovanje:

www.ess.gov.si/slo/Dejavnost/Stipendije/stipendije.htm

Obrazec *Vloga za uveljavitev republiške štipendije* (obrazec DZS 1,51) skupaj z vsemi zahtevanimi dokazili naj študent čim prej pošlje na Urad za delo Zavoda RS za zaposlovanje v kraju njegovega stalnega prebivališča oziroma najkasneje do datuma, ki je naveden v razpisu (običajno do začetka oktobra). Republiške štipendije ureja Pravilnik o štipendiranju. Najde ga na zgoraj omenjeni povezavi.

Izjemoma se vloga za republiško štipendijo lahko vloži tudi med šolskim letom, če se v družini kandidata dohodek zniža toliko, da je izpolnjen materialni pogoj za pridobitev republiške štipendije.

5.12.2. Zoisova štipendija

Zoisova štipendija je namenjena nadarjenim študentom. Tudi Zoisove štipendije ureja Pravilnik o štipendiranju. Če je študent prejemnik Zoisove štipendije že od srednje šole, bo po pošti dobil *Vlogo za podaljšanje pravice do štipendije*. Naj jo skrbno prebere in je ne pozabi pravočasno oddati, saj je Zoisovo štipendijo relativno lahko obdržati, zelo težko pa jo je ponovno pridobiti. Več informacij na spletni strani Zavoda za zaposlovanje: www.ess.gov.si/slo/Dejavnost/Stipendije/stipendije.htm

5.12.3. Kadrovske in druge štipendije

Skupni razpis kadrovske štipendije je običajno objavljen v aprilu. Izda ga Zavod RS za zaposlovanje na podlagi podatkov, ki jih posredujejo organizacije, delodajalci ali ministrstva. Roki za vložitev prošnje so različni, objavljeni pa so na spletnih straneh Zavoda (www.ess.gov.si/slo/Dejavnost/Stipendije/stipendije.htm). V primeru, da ima študent kadrovske štipendije še iz srednje šole, naj se poskusi s svojim štipenditorjem dogovoriti, da mu jo podaljša še za čas študija. V primeru, da po končanem študiju ne želi delati v organizaciji, ki ga je štipendirala, ji mora denar vrniti. Študent mora pred sklenitvijo pogodbe o štipendiranju pogodbo pozorno prebrati, še posebno dobro pa mora prebrati drobn tisk. Običajno velja pravilo, da toliko časa, kolikor študent prejema štipendijo, toliko časa mora po končanem študiju delati pri štipenditorju, sicer mora štipendijo vrniti. Študent lahko tudi v svojem regijskem centru preveri, ali so razpisane kakšne štipendije. Vedno so tudi možnosti štipendiranja štipendijskih skladov in raznih ustanov, ki štipendirajo v manjšem obsegu, glede na trenutne finančne vire.



KORISTNE INFORMACIJE

Virov štipendij je ogromno. V nadaljevanju so navedeni naslovi, kamor se lahko študent obrne v želji po pridobitvi štipendije:

- ▶ **Zavod RS za zaposlovanje**
Rožna dolina, cesta IX/6, p.p. 2962, Ljubljana
Telefon: 01 479 09 00
E-pošta: info@ess.gov.si
Spletna stran: www.ess.gov.si
- ▶ **AD FUTURA – Znanstveno izobraževalna fundacija Republike Slovenije, javni sklad za razvoj kadrov in štipendiranje**
Kotnikova 34, Ljubljana
Spletna stran: www.ad-futura.si
- ▶ **Regionalna razvojna agencija Gorenjske**
Štipendijske sheme za Gorenjsko, ki ponujajo štipendije za redno šolanje na srednji šoli, dodiplomskem in podiplomskem študiju ter šolnine za izredni dodiplomski, podiplomski študij doma in v tujini.
Spletna stran: www.cerklje.si
- ▶ **Regionalna razvojna agencija za Koroško**
Koroška štipendijska shema ponuja možnost dodelitve štipendije v primeru, da se študent po uspešno končanem študiju zaposli na območju občine koroške regije.
Spletna stran: www.rra-koroska.si
- ▶ **Podjetniški center Novo mesto**
Štipendijska shema za Dolenjsko, ki zagotavlja štipendije ali šolnine dijakom, dodiplomskim in podiplomskim študentom za študij doma in v tujini. Sredstva se delijo glede na potrebe delodajalcev.
Spletna stran: www.rc-nm.si
- ▶ **Regionalno razvojna agencija Notranjsko-kraške regije**
Štipendijska shema Notranjsko-kraške regije, ki je namenjena dijakom z najmanj dobrim uspehom in študentom s povprečjem najmanj 7,5, kateri imajo naslov stalnega prebivališča v občinah Postojna, Pivka, Bloke, Cerknica, Logatec in Loška dolina.
Spletna stran: www.rra-nkr.si
- ▶ **Regionalna razvojna agencija Posavje**
Posavska štipendijska shema, katera deluje na območju občin Brežice, Krško in Sevnica.
Spletna stran: www.rra-posavje.si
- ▶ **Regionalni center za razvoj Zasavje**
Zasavska štipendijska shema deluje na območju občin Hrastnik, Laško, Litija, Radeče, Trbovlje in Zagorje ob Savi.
Spletna stran: www.rcr-zasavje.si
- ▶ **Posoški regijski center**
Regijska štipendijska shema Goriške statistične regije, ki je namenjena mladim, ki bodo pridobili najmanj VII. stopnjo izobrazbe in ki se nameravajo zaposliti v Zgornjem Posočju.
Spletna stran: www.pososki-rc.si
- ▶ **Servis 48**
Štipendijska shema Savinjske regije, katera se bo ponovno zagnala v šolskem letu 2007/08.
Spletna stran: www.servis48.si
- ▶ **Študentska organizacija Slovenije**
Spletna stran: www.kajpami.si

5.12.4. Univerzitetni štipendijski sklad za mednarodno izmenjavo študentov

Štipendije Štipendijskega sklada UL so namenjene štipendiranju krajših izmenjav študentov iz visokošolskih ustanov drugih držav. Štipendije se podeljujejo študentom, ki imajo *status študenta na tuji univerzi*, ki ima sklenjeno pogodbo o izmenjavi študentov z Univerzo v Ljubljani in študentom Univerze v Ljubljani. Štipendije ni mogoče podeliti študentu za prvi letnik študija.

Informacije o univerzah, s katerimi ima Univerza v Ljubljani sklenjeno bilateralno pogodbo o študijski izmenjavi, lahko študenti dobijo na spletni strani Univerze v Ljubljani:

www.uni-lj.si/mednarodne_izmenjave/pregled_sporazumov.aspx

KORISTNE INFORMACIJE

Vse informacije o poteku postopka izbire štipendistov:

- ▶ **Mednarodna pisarna Univerze v Ljubljani, Majda Černjavič**
Kongresni trg 12, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 241 86 42
E-pošta: majda.cernjavic@uni-lj.si

5.12.5. Fundacija študentski tolar

Študentska organizacija Univerze v Ljubljani s Fundacijo Študentski tolar že več let nudi pomoč študentom v stiski z dodeljevanjem denarne (povratne in nepovratne) in materialne pomoči.

KORISTNE INFORMACIJE

Študent se lahko za več informacij obrne na:

► **Svetovalnica ŠOU**

Kersnikova 4, Ljubljana

Telefon: 01 438 02 53

E-pošta: studentski.tolar@kiss.si

5.13. Fizično in mentalno zdravje študenta

Če ima študent zdravstvene težave, že sam obišče zdravnika. Veliko študentov, ki so prišli študirat v Ljubljano, pa na tej lokaciji še ni uredilo izbora osebnega zdravnika, zobozdravnika, ginekologa... Nekateri posamezniki tekom študija zaradi pavziranja in s tem posledično izgube statusa študenta izgubijo dodatno zdravstveno zavarovanje, zato se splača prebrati naslednje napotke.

5.13.1. Zdravstveni dom za študente v Ljubljani

V primeru, da študent nima izbranega osebnega zdravnika v Zdravstvenem domu za študente (ZDŠ), mu lahko tam nudijo zgolj urgentno zdravljenje, kot je na primer v primerih visoke vročine, hude bolečine, sveže poškodbe. Ne morejo pa mu napisati napotnice, ga pošiljati na nadaljnje zdravljenje, mu predpisati zdravil na recept ali mu pomagati pri lažjih bolezenskih stanjih. Prav tako mu ne morejo napisati zdravniškega opravičila.

Za študenta je smiselno izbrati osebnega zdravnika v ZDŠ, če je *vsaj štiri dni v tednu v Ljubljani*, saj je njegov osebni zdravnik v kraju stalnega bivališča med vikendom nedosegljiv (razen med dežurstvom). Poleg tega pa nekatere fakultete sprejmejo le zdravniška opravičila izdana s strani ZDŠ. Študent, ki bi si rad izbral osebnega zdravnika v Zdravstvenem domu za študente, mora imeti v zdravstveni izkaznici vpisan status študenta.

Menjava osebnega zdravnika, zobozdravnika ali ginekologa

Menjava je enostavna. Študent se zgloši pri enem od zdravnikov v Zdravstvenem domu za študente in tam izpolni obrazec »Izjava o izbiri osebnega zdravnika«. Razloga za zamenjavo mu ni potrebno navesti. Odjavo pri prejšnjem zdravniku in prenos zdravstvenega kartona skupaj s kritjem materialnih stroškov opravi zavarovalnica.

KORISTNE INFORMACIJE

► **Enote Zdravstvenih domov za študente Univerze v Ljubljani:**

Aškerčeva 4:

- splošno zdravstveno varstvo
- zobozdravstvo
- dispanzer za žene
- psihomentalna posvetovalnica
- diagnostični laboratorij

► **Študentsko naselje v Rožni dolini, Cesta 27. aprila 31, BLOK 8**

- splošno zdravstveno varstvo
- zobozdravstvo

5.13.2. Zdravstveno zavarovanje

Osebe, ki imajo status študenta, so običajno obvezno in dodatno zavarovane preko svojih staršev. Če študent izgubi status študenta, si mora sam urediti obvezno in dopolnilno zdravstveno zavarovanje. Obvezno zdravstveno zavarovanje ureja Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki ima območne enote v vseh slovenskih regijah. Posameznik, ki je izgubil status študenta, si lahko zagotovi obvezno zdravstveno zavarovanje na dva načina:

- kot občan (Upravna enota mu plačuje obvezno zdravstveno zavarovanje),
- kot samostojni zavezanec (obvezno zdravstveno zavarovanje si plačuje sam).

KORISTNE INFORMACIJE

Več informacij dobite na:

- ▶ **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Območna enota Ljubljana**
Miklošičeva cesta 24, Ljubljana
Telefon: 01 307 72 00, 01 307 72 88
Spletna stran: www.zzs.si
- ▶ **Dopolnilno zdravstveno zavarovanje** si mora posameznik, ki je izgubil status študenta, urediti na eni izmed zavarovalnic, ki to ponujajo (Triglav, Adriatic, Vzajemna).

5.13.3. Duševna stiska, zdravje študenta

V zahodnem svetu se skoraj vsak tretji človek tekom svojega življenja sreča z duševno motnjo. Svetovalnica Filozofske fakultete opozarja, da se vedno več študentov sooča s težavami, kot so: depresija, anksioznost, stres, motnje hranjenja, zloraba drog. Psihična bolezen lahko močno vpliva na posameznikovo vedenje, razpoloženje, socialne odnose in študijske uspehe, zato tovrstne težave zahtevajo posebno strokovno obravnavo.

Najpogostejši rizični faktorji za razvoj duševne motnje v obdobju odraščanja so: osebnostne lastnosti, temperamentne lastnosti, načini spoprijemanja s stresom in stopnja razvitosti socialnih spretnosti posameznika. Vplivajo tudi socialno-ekonomski dejavniki: veliko težav nastane zaradi socialne stiske, ko se morajo mladi sami preživljati. Tudi pomanjkanje osebnega pristopa na fakultetah je včasih za nekatere posameznike zelo obremenjujoče.

Mnogi študenti zelo neradi spregovorijo o svoji stiski. Nekateri si niti ne priznajo, da imajo težave (motnje hranjenja, zloraba drog). Od vas ne pričakujemo poznavanja vseh oblik duševnih bolezni ali postavljanja diagnoz. Študentu lahko pomagate že tako, da se z njim pogovorite o težavah, mu pokažete razumevanje, nudite podporo in ga znate usmeriti po ustrezno pomoč.

Najpogostejši vzroki, da študenti sami ne poiščejo pomoči:

- ne prepoznajo simptomov,
- ne poznajo možnih oblik pomoči (zdravljenje, svetovanje),
- se bojijo stigme, ki bi jo priznanje prineslo,
- težavam ne prepisujejo velikega pomena.

Če pri študentu v vaši tutorski skupini opazite spremembe v vedenju, poslabšanje študijske učinkovitosti, pomanjkljivo higieno in zanemarjenost, ali pa so vas o njegovih težavah opozorili njegovi sošolci ali profesorji, morate študentu v primernem okolju in na nevsiljiv način razložiti vaša opažanja. V primeru, da se študent ne strinja z vašimi opažanji, se mu ne pozabite opravičiti. Tudi če ste prepričani, da ima študent težave in jih on vztrajno zanika, se morate zavedati, da mu ne morete pomagati, če si on tega ne želi, zato ne drezajte vanj.

V primeru, da vam študent potrdi vaše domneve, mu pokažite razumevanje in podporo. Tudi če imate predsodke glede katere od težav (npr. zloraba drog, alkoholizem), ga ne obsojajte in ne moralizirajte. Takšnega vedenja si tutorji študenti ne smejo privoščiti, saj lahko s tem še upočasnijo ali celo ustavijo proces iskanja pomoči, ki ga je njihov študent začel. Ko odkrijete ali sumite katero od težav, poskušajte študenta napotiti na ustrezno službo in mu poskušajte pomagati premagati strah pred obiskom strokovnjaka.

Da boste lažje prepoznali težavo študenta, so spodaj opisane najpogostejše težave, s katerimi se študenti srečujejo. Razdelili smo jih v tri sklope, na koncu posameznega sklopa pa so navedeni literatura in kontakti za napotitev po strokovno pomoč:

- a) Depresija in anksioznost
- b) Motnje hranjenja (anorexia nervosa, bulimija, kompulzivno prenažanje)
- c) Zloraba drog

a) DEPRESIJA in ANKSIOZNOST

DEPRESIJA

Depresija je ena izmed vse bolj pogostih duševnih bolezni, ki je prisotna tudi med študenti. Pojavi se lahko samo enkrat v določenem obdobju in ob ustreznem zdravljenju izzveni, včasih pa lahko preide v kronično motnjo, ki se ponavlja. V času bolezni študenta spremljajo občutki potrnosti, brezvoljnosti, obupa, zaskrbljenosti in tesnobe. Spremeni se njegovo doživljanje sveta, njihova samopodoba, zato se umakne v osamo in začne opuščati aktivnosti, ki so bile pred boleznijo zanj pomembne oziroma jih je z veseljem počel. Tovrstni umik, sprememba vedenja zato močno vpliva na njegovo družabno življenje in študijsko uspešnost, kar samo poslabša situacijo.



Na portalu www.zdravniški-nasveti.net³ Jasna Kordič, dr. med., navaja znake, ki se lahko odražajo pri bolniku z depresijo:

- spremenjeno *razpoloženje in čustvovanje* (žalost, občutek praznine, apatičnost, tesnoba, razdražljivost, jeza, zmanjšana zmožnost veselja),
- prizadetost področja *mišljenja in spominskih funkcij* (motnje koncentracije, neodločnost, zmanjšano samospoštovanje, nerazumni očitki samemu sebi, občutki krivde in nemoči, pesimizem, razmišljanje o smrti in samomoru),
- spremenjena *psihomotorična aktivnost* (upočasnitev),
- *motnje fizioloških funkcij* (motnje spanja, spremembe apetita (povečan ali zmanjšan), zmanjšano spolno poželenje, utrujenost že po običajnem naporu),
- v obliki *telesnih znakov* (bolečine v mišicah in sklepih, tiščanje v prsih do bolečine, glavobol, vrtoglavica, bolečine v želodcu in zaprtje v črevesju, panični napadi).

³ Vir: www.zdravniški-nasveti.net (20.7.07)

ANKSIOZNOST

Vojko Rebolj, dr. med., na portalu eZdravje (www.ezdravje.com) navaja, da so anksiozne motnje najpogostejše psihične motnje, zaradi katerih trpi več kot 10% ljudi po vsem svetu. Motnje se pojavljajo v vseh starostih, tako pri otrocih, kot tudi pri starejših, odražajo pa se v stanju živčne napetosti. Prizadenejo oba spola, čeprav so pri ženskah pogostejše. Anksiozna motnja za študenta ni le neprijetna, ampak pomembno vpliva na številna področja njegovega življenja. Predvsem vpliva na medosebne odnose, izogibanje aktivnostim, ki naj bi bile prijetne, in na študijski uspeh. Številni oboleli si na različne neustrezne načine poskušajo pomagati na lastno pest, najpogosteje kar z alkoholom. Poleg tega pa je anksioznost pogosto povezana tudi z depresijo, kar v najhujših primerih vodi celo v samomor.

Znaki anksioznosti so številni:

- psihični znaki: psihična napetost, razdražljivost in motena koncentracija,
- telesni znaki: razbijanje srca, težko dihanje, vrtoglavica, bolečine v trebuhu, glavobol, slabost in še številni drugi.

Ti znaki lahko posnemajo različne telesne bolezni, zaradi česar je študent še dodatno prestrašen – bolečina v prsih pogosto spominja na bolezen srca ipd.

Anksioznih motenj je več in se med seboj razlikujejo po trajanju in izrazitosti simptomov ter vzroku, ki jih sproži. Najpogostejše med njimi so:

- *Generalizirana anksioznost*: občutek stalne tesnobe, zaskrbljenosti in napetosti. Posameznik z generalizirano anksioznostjo je vedno v pretiranem strahu pred nesrečo ali neustrezno zaskrbljen zaradi zdravja, družine ali službe. Ne morejo se sprostiti niti ponoči, zato imajo težave s spanjem, skrbi pa običajno spremljajo tudi številne telesne težave, kot so: glavobol, potenje, drgetanje ali težko dihanje.
- *Panična motnja*: nenadno pojavljanje napadov brez opozorila. Sprožijo jih lahko različne situacije. Za panične napade je značilen zelo izrazit strah, pogosto pa imajo bolniki občutek, da so na pragu smrti. Izraziti so tudi telesni simptomi.
- *Socialna fobija*: pretiran bolezenski strah pred drugimi ljudmi, še posebej, ko je bolnik v centru pozornosti.⁴

KORISTNE INFORMACIJE

Tako depresija kot anksioznost potrebujejo strokovno obravnavo. Študentu boste najbolj pomagali, če ga boste napotili na katero od spodaj navedenih služb. Ne pozabite, da študenta v to ne smete siliti in da mu lahko pomagata samo, če bo on to želel.

- ▶ **Osebni zdravnik**
(*da napotnico za psihiatra, psihoterapevta*)
- ▶ **DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami**
Nudijo zelo veliko informacij o anksioznosti in depresiji, pomoč in podporo osebam, ki trpijo, ali so trpele za katero koli obliko ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Sestavili so obsežen seznam ustanov in terapevtov, s katerimi imajo zelo dobre izkušnje.
Spletna stran: www.nebojse.si
E-pošta: damdruštvo@yahoo.com (E-poštni naslov je zavarovan pred nezaželeno pošto, za ogled potrebujete Javascript)
- ▶ **Psihološka svetovalnica ŠOU**
Kersnikova 4, Ljubljana
Nudijo pomoč, svetovanje in informacije pri osebnih stiskah, vprašanih in težavah na osebnem, študijskem in socialnem področju. *Telefon: 01 438 02 53*
- ▶ **Svetovalni telefon Psihiatrične klinike Ljubljana**
Svetovalci so zdravniki, psihologi, socialni delavci, ki človeka razbremenijo, poskušajo omiliti njegovo stisko in mu pomagajo reševati težave. Dosegljivi so vsako noč od 19.00 do 7.00 ure. *Telefon: 01 520 99 00*
- ▶ **POSVET, Center za psihološko svetovanje**
Mestni trg 8, 1000 Ljubljana
Študent se lahko brez napotnice oglasi vsak delovni dan med 12.00 in 19.00 uro. Plačati mora le simboličen prispevek, ki znaša 5 EUR.
- ▶ **Zaupni telefon Samarijan**
Svetovalci so usposobljeni prostovoljci. Dosegljivi so 24 ur na dan, vse dni v letu. *Telefon: 080 1111*

⁴ Vir: www.ezdravje.com (19.07.07)

KORISTNE INFORMACIJE (nadaljevanje)

Več informacij o depresiji in anksioznosti lahko dobite na spletnih straneh:

www.zdravniski-nasveti.net
www.ezdravje.com
www.psihiater-leser.com
www.nebojse.si

KORISTNI VIRI

- *Friebel, Volker: Depresije: prepoznavanje, preprečevanje, zdravljenje, Slovenska knjiga, Ljubljana, 2000*
- *Gartner, Karl: Na koncu predora je luč : zdravila za dušo: poti iz življenjskega strahu, Mohorjeva založba, Celovec, Ljubljana, Dunaj, 1998*
- *Hauck, Paul: Depresija, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1986*
- *Inštitut za varovanje zdravja RS: Prepoznamo in premagajmo depresijo: priročnik za osebe z depresijo in njihove svojce, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2005*
- *McKenzie, Kwame: Kako razumeti depresijo, Pisanica, Ljubljana, 2005*
- *Weekes, Claire: Kako ohranimo zdrave živce, Ganeš, Ljubljana, 1991*
- *Zalokar, J.: O tesnobi našega časa: anksioznost in anksiozna stanja, Mohorjeva družba, Celje, 1983*
- *Kabza, H., Meyendorff, R.: Depresije in strah: zdravljenje, zdravila, samopomoč, Kele & Kele, Logatec, 1998*

b) MOTNJE HRANJENJA

Veliko mladih ima težave s telesno samopodobo, kar se v času študija še stopnjuje. Predvsem dekleta so nezadovoljna s svojim videzom in postavo ter mislijo, da so predebela ne glede na indeks telesne mase. Razvije se nizka samopodoba, ki vpliva tudi na druga področja, saj študent posveča preveč svoje miselne energije, časa in denarja le mislim o prehranjevanju in videzu. Strokovnjaki menijo, da se motnje hranjenja pojavljajo pri osebah, ki imajo zelo malo nadzora nad dogodki v njihovem zunanjem okolju. Telo jim tako predstavlja edino točko, nad katero imajo lahko nadzor.

Na spletni strani društva *Ženska svetovalnica*⁵ motnje hranjenja opisujejo kot problem zasvojenosti s hrano. Posamezniki, ki zaradi njih trpijo, ne zmorejo obvladovati svojega hranjenja – pogosto jedo veliko preveč ali premalo, pri tem pa nekateri še bruhamo ali jemljejo odvajala. Nekateri posamezniki kljub težavam zavidljivo dobro funkcionirajo v družbi z drugimi – so odlični študenti, vestni delavci in starši, so v pomoč prijateljem v stiski ... Drugi pa imajo lahko zaradi zasvojenosti s hrano resne zdravstvene težave, pa tudi psihične in socialne – težko se koncentrirajo, učijo, spijo, zapirajo se vase in nočejo o svojih stiskah spregovoriti z nikomer.

Najpogostejše oblike motenj hranjenja:

- Anoreksija (anorexia nervosa) – označuje pretirano zavračanje hrane
- Bulimija (bulimia nervosa) – prenašanje s hrano, kateremu sledi bruhanje ali jemanje odvajal
- Pretirano oziroma kompulzivno prenašanje (compulsive overeating)

5 Vir: *Ženska svetovalnica*, spletna stran: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php (20.7.07).

ANOREKSIIJA

Društvo *Ženska svetovalnica* opozarja, da se s anoreksija pogosto začne s "čisto navadnim" hujšanjem. V anoreksijo se običajno hujšanje spreverne takrat, ko študent ne neha hujšati, tudi ko doseže svoj cilj. Anoreksičen študent npr. ne bo pokazal, da se slabo počuti, ampak bo stradal, da bi mu bilo bolje. V svojem stradanju lahko pride do točke, ko ne more več sam nazaj v "normalno" hranjenje. Študent počasi zreducira spanje, počitek, stike z drugimi ljudmi, ker mu hrana postane tako pomembna. Odrekanje daje občutke moči in trdnosti, a vseeno trpi za osamljenostjo, občutki, da se bo vsak čas zrušil, da nikoli ne zmore jesti "dovolj malo".⁶

BULIMIJA

Na spletnih straneh društva *Ženska svetovalnica* pravijo, da so si strokovnjaki skupnega mnenja, da je bulimija daleč bolj razširjena kot anoreksija. Ima tudi bolj neprijazno ime – "volčja lakota". Za bulimijo je značilno, da študent poje veliko količine hrane v kratkem času in to počne naskrivaj. Ko pa uživa hrano skupaj z drugimi, nikakor ne izstopa iz povprečja. Da bi se študent "ubranil posledicam" skrivnega prenaždanja, se zaužite hrane "znebi" z bruhanjem, jemanjem večjih doz odvajal, stradanjem ali/in povečano fizično aktivnostjo. Bulimija je od vseh motenj hranjenja najbolj izolirajoča, sramotna. Prizadete osebe so praviloma nesrečne, z nizkim samospoštovanjem, obupane, depresivne. Zanimivo je, da so bulimični študenti na videz pogosto srečne osebe in brez večjih težav.⁷

KOMPULZIVNO PRENAŽDANJE

Kompulzivno prenaždanje je opisano kot nekontrolirano prehranjevanje, ki mu sledijo občutki krivde in sramote. Od bulimije se razlikuje po tem, da študent po takem prenaždanju ne koristi odvajal in ne bruha. Logična posledica kompulzivnega prenaždanja je prevelika teža, nimajo pa vsi predebeli ljudje te motnje.

Prizadeti se čutijo prisiljeni jesti tudi, ko niso zares lačni – uporabljajo hrano, da obvladajo nek strah, osamljenost, stres, neudoben odnos, jezo ali agresijo. Pojedo toliko, da občutijo že neudobje ali bolečino, običajno naskrivaj, z občutki krivde ter kesanja.

Tudi pri tej obliki je hrana lahko nadomestilo za izražanje čustev, ki jih prizadeti ne upa ali ne zna izraziti. Ta čustva oseba potlači, lahko pa gre tudi za naučeno vedenje, ki ga človek pozna iz družine. Drugim daje hrana občutek moči in boljše počutje v telesu, ki zavzema več prostora, daje občutek varnosti, zaradi "neprivlačnosti" ščiti pred spolnostjo, močnejše telo pa se tudi na zunaj zdi manj ranljivo kot drobno. Včasih so ljudje, ki pretirano jedo, že genetsko močnejši in se sicer občasno borijo s tem, da bi ustregli idealu vitkosti, a ko vidijo, da jim to ne uspeva, se "tolažijo" s hrano.⁸

KORISTNE INFORMACIJE

V primeru, da ima študent katero izmed motenj hranjenja, jim svetujte naj se obrnejo na katero od spodaj navedenih služb:

▶ Osebni zdravnik

(ta da napotnico za psihiatra, psihoterapevta)

▶ Psihomenalna posvetovalnica

Zdravstveni dom, Aškerčeva 4, Ljubljana

Imajo specialista, ki je psihiater in psihoterapevt. Na razgovor se je potrebno naročiti, čakalna doba pa je 2 meseca.

Telefon: 01 200 74 11

▶ Psihološka svetovalnica ŠOU,

Kersnikova 4, 1000 Ljubljana

Nudijo pomoč, svetovanje in informacije pri osebnih stiskah, vprašanjih in težavah na osebnem, študijskem in socialnem področju.

Telefon: 01 43 80 253

▶ Društvo Ženska svetovalnica

Langusova 21, 1000 Ljubljana

Svetujejo predvsem ženskam z motnjami hranjenja in ženskam, ki doživljajo nasilje. Nudijo jim pomoč in podporo pri ustvarjanju novega življenja brez nasilja in motenj hranjenja, pri prepoznavanju nasilja in motenj hranjenja, krepitvi zavesti, skrbi zase, povečanju moči in kontrole nad lastnim življenjem, povečanju samozavesti in samospoštovanja. Način dela je svetovanje, ki lahko poteka individualno ali preko E-pošte.

Telefon: 01 251 16 02, 01 251 16 03

E-pošta: info@svetovalnica.org

zenska.svetovalnica@guest.arnes.si

Spletna stran: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si

⁶ Vir: Ženska svetovalnica, spletna stran: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php (20.7.07).

⁷ Vir: Ženska svetovalnica: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php (20.7.07).

⁸ Vir: Ženska svetovalnica: www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php (20.7.07).

KORISTNE INFORMACIJE (nadaljevanje)

▶ **Klinični oddelek za mentalno zdravje**

Enota za zdravljenje motenj hranjenja (za zahtevne primere – hospitalizacija)
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Enota je specializirana za obravnavo motenj hranjenja pacientk in pacientov, ki so stari več kot 17 let. Obravnava motenj hranjenja zahteva daljši čas zdravljenja. Običajno zdravljenje traja od 3 do 4 mesece. Sprejem običajno poteka po predhodnem dogovoru oziroma nasvetu izbranega zdravnika ali psihiatra. Vključitev v zdravljenje mora biti povsem samostojna odločitev. Zdravljenje je usmerjeno celostno in zajema diagnostično, psihiatrično in psihoterapevtsko vodenje. Uporabljajo se različne vrste psihoterapevtske obravnave (individualna, skupinska, družinska), po potrebi pa tudi ustrezna zdravila.
Telefon: 01 587 49 00, 01 587 49 49
Spletna stran: www.psih-klinika.si

▶ **Svetovalnica PU**

Ul. Stare pravde 2, 1000 Ljubljana
Delujejo na področju socialnega varstva in se posvečajo duševnemu zdravju v skupnosti. Izvajajo PU-jeve programe za urejanje in preprečevanje motenj hranjenja in preventivne programe za preprečevanje drugih zasvojenosti in omam.
Telefon/Faks: 01 282 10 87
E-pošta: svetovalnicaPU@siol.net
Spletna stran: www.svetovalnica-pu-org

Info za dijake, študente, šole in starše

Telefon: 031 772 929 (pon., sre., pet. od 10.00 do 11.00)

E-pošta: dijakPUstudent@siol.net

▶ **Overeaters Anonymous, OA – Slovenska skupnost**

Resljeva 11 in Podmilščakova 14, Ljubljana
OA je skupnost posameznikov, ki z izmenjavanjem izkušenj, moči in upanja okrevaajo od kompulzivnega prenajedanja in si pomagajo pri premagovanju obsedenosti s hrano. Srečanja so odprta za nove člane, svojce, prijatelje, zainteresirane, strokovnjake ...
Telefon: 031 544 020
E-pošta: oaslo@hotmail.com
Spletna stran: www.geocities.com/oaslo

▶ **Svetovalni telefon Psihiatrične klinike Ljubljana**

Svetovalci so zdravniki, psihologi, socialni delavci, ki človeka razbremenijo, poskušajo omiliti njegovo stisko in mu pomagajo reševati težave. Dosegljivi so vsako noč od 19.00 do 7.00 ure.
Telefon: 01 520 99 00

▶ **Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA**

Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana
Nudi in razvija psihosocialno pomoč pri motnjah hranjenja. Glavni poudarek je na strokovni terapevtski pomoči osebam z motnjami hranjenja v obliki terapevtskih skupin in individualnih terapij ter vseh spremljajočih dejavnosti.
Telefon: 01 425 03 38
E-naslov: dmuza@hotmail.com
Spletna stran: users.volja.net/muza1

▶ **Zaupni telefon Samaritan**

Svetovalci so usposobljeni prostovoljci. Dosegljivi so 24 ur na dan, vse dni v letu.
Telefon: 080 1111

KORISTNI VIRI

Literatura, kjer dobite informacije o motnjah hranjenja:

- Colclough, B.: *Ne kaj ješ - kaj te žene, da ješ! : umetnost vojskovanja s prehransko motenostjo*, Debora, Ljubljana, 1998
- Eivors, A.: *Lačni razumevanja: priručnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo*, Obzorja, Maribor, 2007
- Reljič-Prinčič, A.: *Motnje hranjenja, Rdeči križ Slovenije*, Ljubljana, 2001
- Round, E.: *Dying to be thin.*, Lion publishing, Oxford, Batavia, Sydney, 1990
- Sternad, D.M., Zaviršek, D.: *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo, samozaložba*, Ljubljana, 2001
- Švab, A., Šolar, V., Ziberl, A., Ibic, L., Čufer, B., Trivič, A.: *Ko hrana ni več "hrana" : predstavitev vizije skupin za (samo) pomoč pri motnjah hranjenja*, ŠOU, Ljubljana, 1998

c) ZLORABA DROG

Uporaba drog med mladimi se v našem prostoru povečuje in postaja vedno bolj sprejemljivo socialno dejstvo, če ne celo (v nekaterih krogih) vedenjska norma in del vsakdanjika (Dekleva, Drogart).

Po medicinski klasifikaciji se na seznam drog uvrščajo alkohol, opioidi (heroin, metadon), kanabinoidi (izdelki iz indijske konoplje), pomirjevala in uspavala (tudi v obliki zdravila), kokain, stimulansi (vključno s kofeinom), halucinogene snovi, tobak in hlapljiva topila. V zadnjem času pa so popularne tudi t. i. plesne droge (ekstazi).

Vzrokov za zlorabo (uporabo) drog je več. Najdemo jih tako v uporabnikih samih kot v družini, ekonomskih ali drugih družbenih razmerah. Najpogostejši vzroki zlorab drog pri mladih so radovednost, želja pozabiti na probleme (želja po pobegu), težnja po zadovoljitvi potreb brez navora, pritisk vrstnikov, nedejavno preživljanje prostega časa, učne težave, družinske razmere (starši so ločeni oziroma prezaposleni), vpliv medijev. Ali bodo mladi posegli po drogah, je odvisno predvsem od njihove osebnosti – za uporabnike drog je značilna nizka stopnja samospoštovanja, povečevanje vrednosti drugih in njihovih težav, zavrta agresivnost do samega sebe (občutek ničvrednosti).

Kako prepoznati študenta, ki ima težave z uživanjem drog? Znaki zasvojenosti se kažejo v:

- spremembah v učnem uspehu,
- fizičnih spremembah (rdeče oči, sledi vbodov, zanemarjenost in neurejenost, resne težave s spominom in koncentracijo),
- spremembah v prehranjevalnih in spalnih navadah (nespečnost, dremanje in spanje ob neobičajnih urah, izgubljanje telesne teže, nenadno povečanje ali zmanjšanje teka),
- spremembah v vedenju (slaba volja, potrnost, preganjavice, sovražnost, izredna občutljivost, izguba interesa za prejšnje hobije in dejavnosti, poznavanje kulture nedovoljenih drog in zbirališče uživalcev, laganje),
- močni želji (hrepenenju) po uživanju določene droge,
- spremenjeni toleranci (človek se na drogo nekako navadi, postane manj občutljiv za njene učinke, zato jo vzame več kot prej),
- zmanjšanjem nadzoru nad količino zaužite droge,
- znakih abstinenčne krize,
- nadaljevanju uživanja droge kljub zavedanju o škodljivih posledicah.

KORISTNE INFORMACIJE

Strokovne službe kamor lahko napotite študenta, ki je odvisen od drog:

▶ Osebni zdravnik

(ta da napotnico za psihiatra, psihoterapevta)

▶ Svetovalnica

Kunaverjeva ulica 2, Ljubljana

Pomoč mladim, staršem in učiteljem, kadar se soočijo s problemi uporabe drog.

Telefon: 01 510 16 70 ali 01 510 16 75 (vsak dan med 8.00 in 19.00 uro, petek do 17.00 ure)

E-pošta: misss@guest.arnes.si

▶ Zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog

Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 587 49 70 (vsak delavnik od 8.00 do 15.00 ure)

E-pošta: tanja.culafic@psih-klinika.si

Spletna stran: www.psih-klinika.si

▶ Psihološka svetovalnica ŠOU,

Kersnikova 4, Ljubljana

Nudijo pomoč, svetovanje in informacije pri osebnih stiskah, vprašanih in težavah na osebnem, študijskem in socialnem področju.

Telefon: 01 438 02 53

▶ Projekt Človek

Malenškova ulica 11, 1000 Ljubljana

Program za samopomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo za zasvojene uživalce in za njihove svojce in opoldansko-večerni program – program za tiste, ki (le) občasno jemljejo droge in potrebujejo pomoč pri vzdrževanju abstinence, šolanju in zaposlitvi.

Telefoni: Naročanje na pogovore

01 425 14 96 (med 9.00 in 15.00 uro)

Sekcija staršev: 01 425 14 96

Sprejemni center: 01 540 31 74

Dnevni center: 01 540 47 89

Terapevtska skupnost: 04 512 07 53

Center za integracijo: 01 425 12 14

▶ Inštitut Antona Trstenjaka

Resljeva cesta 11, Ljubljana

Telefon: 01 433 93 01

▶ Zaupni telefon Samarijan

Svetovalci so usposobljeni prostovoljci.

Dosegljivi so 24 ur na dan, vse dni v letu.

Telefon: 080 1111

KORISTNE INFORMACIJE (nadaljevanje)

- ▶ **Psihomenalna posvetovalnica**
Zdravstveni dom, Aškerčeva 4
Imajo specialista, ki je psihiater in psihoterapevt.
Na razgovor se je potrebno naročiti, čakalna doba pa je 2 meseca.
- ▶ **Svetovalni telefon Psihiatrične klinike Ljubljana**
Svetovalci so zdravniki, psihologi, socialni delavci, ki človeka razbremenijo, poskušajo omiliti njegovo stisko in mu pomagajo reševati težave.
Dosegljivi so vsako noč od 19.00 do 7.00 ure.
Telefon: 01 520 99 00
- ▶ **Društvo anonimnih alkoholikov Slovenije**
Avtomatski odzivnik: 01 433 82 25
Naslov za zaupne informacije: AA, p.p. 3512, 1001 Ljubljana
E-pošta: aa.slo@amis.net
Kontaktne osebe za Ljubljano:
Marjana: 031 582 709
Dare: 031 252 237
Milan: 040 802 282
Tatjana: 01 542 44 19

Za več informacij o zlorabi drog priporočamo naslednje spletne naslove:

DrogArt: www.drogart.org/index.php?menu=1

Urad za droge: www.uradzdroge.gov.si

Med.Over.Net: med.over.net/zasvojenost/droge.php

KORISTNI VIRI

Literatura:

- *Dekleva, Bojan: Rekreativna uporaba drog. Dostopno preko: www.drogart.org/index.php?menu=18&content=264 (30.10.2007)*
- *Auer, V., Horvat-Žnidaršič, Z., Felc, J., Kastelic, A.: Droge in odvisnost: priručnik za zdravstvene, socialne in pedagoške delavce, Ormož: samozal., 2001*
- *Dekleva, Bojan: Metodologija kvalitativnega raziskovanja škodljivih posledic uporabe drog med mladimi, Zaključno poročilo raziskovalne naloge, Društvo za razvijanje preventivnega in prostovoljnega dela, Ljubljana, 1998*
- *Bevc-Stankovič, M.: Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo --- : živimo zdravo! Za srce, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana, 2003*
- *Hočevar, A.: Preprečevanje rabe in zlorabe drog: starši med stroko in ideologijo, Pedagoška fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana, 2005*
- *Täschner, K.: Trde droge - mehke droge? : vse pomembnejše snovi, ki povzročajo odvisnost, in njihov učinek: kako prepoznati znake odvisnosti: koristni napotki za starše, prijatelje in učitelje, In obs medicus, cop, Ptuj, 2001*
- *Ule, Mirjam: Prosti čas mladih v Ljubljani, Ljubljana, Center za socialno psihologijo - študije mladine in Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 1998*
- *Ule, Mirjam in Mihelj, Vlado: Prihodnost mladine, DZS, Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino, Ljubljana, 1995*

5.14. Študentsko starševstvo

Študentske družine predstavljajo tiste študente, ki imajo v času študija otroke oziroma družino. Ob izpolnjevanju določenih kriterijev so lahko upravičene do naslednjih ugodnosti:⁹

Preživnina staršev:

Študent starš lahko s svojimi starši sklene preživnino zase in svojega otroka pri notarju, kjer se skupaj odločijo za znesek. V primeru, da nastane spor glede višine zneska, lahko na okrožnem sodišču sproži tožbo za preživnino.

Dodatno študijsko leto:

Pripada vsaki mami študentki za vsakega živorojenega otroka v času študija. V praksi to pomeni, da lahko mamica študentka zaradi rojstva otroka ali dvakrat ponavlja ali podaljša absolventski staž za eno leto več kot ostali študenti (eno ponavljanje oziroma podaljšanje staža študentu že tako pripada). Zakon namreč ne določa, kdaj mora mamica pravico do dodatnega študijskega leta izkoristiti.

Republiška štipendija:

V primeru, da starši študentu z otrokom ne morejo zagotoviti dovolj sredstev za preživljanje, je študent upravičen do pomoči s strani države. Študent starš mora svojo vlogo za pridobitev republiške štipendije vložiti v roku 30 dni od otrokovega rojstva, saj z rojstvom otroka večina kandidatov staršev izpolnjuje materialni pogoj za pridobitev štipendije.

Pomoč ob rojstvu otroka:

Je enkratni denarni prejemek, namenjen nakupu opreme za novorojenca. Namesto denarja je mogoče v enaki vrednosti izbrati opremo za novorojenca v obliki darilnega paketa. Pravico uveljavlja mati ali oče pri centru za socialno delo, ki je krajevno pristojno glede na materino stalno prebivališče. Za pridobitev pomoči potrebujejo potrdilo ginekologa o predvidenem datumu poroda, fotokopijo osebne izkaznice oziroma potnega lista, davčne številke, bančne kartice in EMŠO. Pravico lahko uveljavlja eden od staršev *najkasneje 60 dni po rojstvu otroka*. Po tem roku pravice ni več mogoče uveljaviti.

Starševski dodatek:

Je nekakšno nadomestilo porodniške za vse nezaposlene matere, torej tudi študentke. Izplačevanje se začne, ko se na pristojen Center za socialno delo pošlje otrokov rojstni list. Pravica v polnem obsegu traja *365 dni od rojstva otroka*, če se pravica uveljavlja 30 dni pred predvidenim datumom poroda oziroma najkasneje 30 dni po rojstvu otroka. Če se pravico uveljavlja kasneje kot v navedenih rokih, je pravica sorazmerno krajša in se prizna od prvega dne naslednjega meseca, ko je vloga vložena in traja, dokler otrok ne dopolni 365 dni starosti.

Otroški dodatek:

Zanj naj študent starš zaprosi na Centru za socialno delo v občini otrokovega stalnega bivališča z izpolnjenim obrazcem za otroški dodatek, ki ga dobi v vsaki papirnici. Z vlogo zahtevka naj se ne odlašajo – če ga vložijo, preden otrok dopolni tri mesece, mu pripada dodatek od otrokovega rojstva, če kasneje, pa od prvega dne naslednjega meseca, v katerem je bil zahtevek vložen. V kolikor otrok ni v vrtcu, lahko uveljavlja pravico do povišanega otroškega dodatka. Znesek otroškega dodatka se poveča za *20%*. Omenjeno pravico naj uveljavi na pristojnem Centru za socialno delo, s podano izjavo, da otrok ni v vrtcu. Pravico do povišanega otroškega dodatka lahko uveljavi tudi, kadar otrok živi v družini s samo enim staršem.

Denarna socialna pomoč:

Študenti starši morajo urediti preživnino od svojih staršev, za kar je pristojen center za socialno delo v občini stalnega prebivališča. Pomembno je vedeti, da se višina preživnine določi glede na potrebe samih študentov staršev, ne pa tudi njihovih otrok.

Študent naj izpolnjen obrazec za dodelitev denarne socialne pomoči skupaj s potrebnimi dokazili odnese na center za socialno delo do 20. v mesecu. Denarna socialna pomoč se izplačuje enkrat mesečno, prvič pa se dodeli največ za tri mesece. Po izteku te dobe je treba zanjo ponovno zaprositi, če se okoliščine niso spremenile. Ponovno se lahko dodeli za največ šest mesecev.

⁹ Vir: <http://www.studentskedruzine.com> (22.7.07).

Subvencioniran vrtec:

Starši, ki prejemajo denarni dodatek po predpisih o socialnem varstvu, so plačila vrtca oproščeni.

Bivanje v študentskem domu:

Študent/ka z otrokom ima določene ugodnosti pri sprejemu in bivanju v študentskem domu (ŠD):

- pri obravnavi prošnje za sprejem v ŠD se ne upošteva materialni položaj staršev prosilca/ke,
- pri sprejemu v ŠD se študentki materi ali študentu očetu, ki bo imel/a med študijem otroka pri sebi, k skupnemu številu točk prišteje še 100 točk,
- ne glede na rok za oddajo prošenj za sprejem v ŠD (10. avgust) lahko za sprejem v ŠD zaprosi študentska družina, če je bil otrok rojen po tem roku (prav tako tudi zaradi kakšnih drugih dejavnikov, ki vplivajo na socialni položaj družine in so se zgodili po tem roku),
- študentske družine so nastanjene v apartmajih, katerih število je omejeno,
- v skladu z dodatnim študijskim letom ima študentka mati pravico do podaljšanja bivanja v ŠD zaradi materinstva (eno leto ne glede na število otrok).

Dodatni boni za prebrano:

Vsaka študentska družina je upravičena do nakupa 5 dodatnih bonov na mesec, če pa ima družina dva otroka, je upravičena do 10 dodatnih bonov mesečno.

KORISTNE INFORMACIJE

Študent z otrokom se lahko obrne tudi na naslednje službe:

► **Klub študentskih družin Slovenije**

Kersnikova 4, 1000 Ljubljana

V primeru da študent/ka pričakuje oziroma že ima otroka in ne pozna pravic, ki izhajajo iz študentskega starševstva, lahko dobi podrobnejše informacije v Klubu študentskih družin Slovenije oziroma na njihovi spletni strani. S pomočjo sponzorjev in donatorjev organizirajo izlete, likovne delavnice, pustne in novoletne prireditve, sankanje, subvencionirano letovanje...

Telefon: 040 757 104 (Tjaša)

040 472 766 (Nataša)

E-pošta: studentske.druzine@gmail.com

Spletna stran: www.studentskedruzine.com

► **Slovenski Karitas**

Kristanova 1, 1000 Ljubljana

Materam študentkam nudijo oblačila in mesečno pomoč pri hrani (vsak mesec lahko dobijo bon za paket hrane, oblačila (za otroka, zase in partnerja), plenice, igrače za otroka...). Na razpolago so jim za pogovor in svetovanje, v primeru da je mama študentka izgubila stanovanje, pa ji uredijo začasno bivanje.

Telefon: 01 300 59 60



VPRAŠANJA VEZANA NA NAČRTOVANJE KARIERE, DELO OB ŠTUDIJU IN OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

5.15. Načrtovanje kariere in delo ob študiju

5.15.1. Načrtovanje kariere

Študij in načrtovanje kariere se zelo povezujeta, saj oba odločilno vplivata na kvaliteto zaposlitve po končanem izobraževanju. Tako za vas kot za študenta je zelo pomembno, da že tekom študija razmišljata o karieri. Mnogi študenti se s tem še ne želijo obremenjevati, kar pa lahko kasneje močno vpliva na njihove zaposlitvene možnosti, predvsem na kvaliteto delovnega mesta. Med študijem se večina študentov poslužuje različnih priložnostnih del, ki niso povezana z njihovim študijskim področjem, a prinašajo hitrejši in boljše zaslužek. S takim načinom iskanja študentskega dela so prikrajšani za praktične izkušnje na svojem strokovnem področju, le-tem pa delodajalci pripisujejo velik pomen.

Pri gradnji kariere je zelo pomembno, da študent pozna samega sebe. Dejstvo je, da so ljudje, ki vedo, kaj hočejo, tako v zasebnem kot poslovnem življenju precej bolj uspešni. Razmisliti je potrebno o svojih osebnih in poklicnih ciljih. Idealen čas za to je prav študijsko obdobje. Osebnih ciljev so izrednega pomena, kajti brez cilja ni uspeha, brez poklicnega cilja pa ni poklicnega uspeha.

Mnogi študenti se slej kot prej znajdejo pred odločitvijo, kaj bodo počeli v svojem življenju. Njihove predstave o možnih poklicih, ki bi jih želeli opravljati, so nemalokrat meglene. Pogosto tudi ne uvidijo potrebe, da bi si morali že dovolj zgodaj izdelati konkretnejše predstave o tem. Pri tem ste jim lahko tutorji študenti v veliko pomoč, a le v primeru, da imate sami jasno zastavljene svoje cilje. Da jim boste lažje svetovali, morate dobro poznati svoj študijski program in zaposlitvene možnosti po končanem izobraževanju.

Predvsem je pomembno, da študente spodbujate naj:

- že v času študija mrežijo (networking) oziroma navezujejo koristne stike z osebami, institucijami, na katere se bodo lahko obrnili kasneje, ko bodo iskali zaposlitev,
- se udeležujejo raznih obštudijskih dejavnosti, ki jih nudijo fakultete in Univerza ter druge študentske organizacije,
- gradijo na svoji karieri (se udeležijo raznih delavnic in tečajev za pridobitev zaposlitvenih veščin, delavnic in tečajev za pridobitev/poglobitev računalniških ali jezikoslovnih znanj),
- že med študijem poskusijo priti v stik s potencialnim delodajalcem (npr. v obliki opravljanja študijske/strokovne prakse ali projektnega dela, pisanja seminarske, diplomske naloge na konkretnem problemu organizacije, prijavnice na razpise in natečaje, ki jih razpišejo organizacije itd.).

Nemalokrat se lahko zgodi, da tudi vi ali akademsko osebje ne boste imeli zadostnih informacij o karieri in zaposlovanju študentov svojega študijskega programa. V tem primeru lahko študente napotite v Karierni center matične fakultete ali Univerze v Ljubljani, kjer jim bodo znali svetovati. Karierni center predstavlja stično točko med fakulteto in trgom delovne sile. Eden pomembnejših ciljev Kariernega centra je usposabljanje študentov za prodoren nastop na trgu dela ter vzpostavljanje stikov s potencialnimi delodajalci.

Glavne storitve Kariernega centra (KC) UL za bodoče študente, študente in diplomante so:

- osebno svetovanje pri izbiri študija,
- osebno karierno svetovanje za študente,
- organizacija predavanj, tečajev in usposabljanj za pridobivanje veščin iskanja zaposlitve,
- organizacija študijskih obiskov pri potencialnih delodajalcih,
- ažurne informacije o zaposlitvenih možnostih diplomantov posamezne študijske smeri,
- sledenje kariernim poteem diplomantov.

KORISTNE INFORMACIJE

Informacije, kjer lahko študenti UL dobijo vse informacije v zvezi z razvojem in kariero:

► Karierni center UL

Kongresni trg 12, 1000 Ljubljana

Spletna stran: www.kc.uni-lj.si

Študenti Ekonomske fakultete se lahko obrnejo tudi na njihov karierni center:

► CERŠ – Center za svetovanje in razvoj študentov

Kardeljeva ploščad 17, 1000 Ljubljana

Spletna stran: www.ef.uni-lj.si/enote/cers/studenti/home.asp

5.15.2. Delo ob študiju

Preko študentskega servisa lahko delajo samo osebe s statusom rednega ali izrednega študenta. Vsako šolsko/študijsko leto je potrebno z dokazilom o statusu študenta članstvo podaljšati.

Preden študent z delom prične je dobro, da zbere čim več informacij o delodajalcu (študentski servis vodi evidenco/leščico rednih plačnikov), saj se dogaja, da študenti včasih ostanejo brez plačila.

Študent se lahko zavaruje tudi s t. i. pisnim dogovorom o delu. V tem dogovoru se uredijo: vrsta dela, obdobje dela, urna postavka, način plačila, odmori, medsebojne pravice in obveznosti obeh strank (študenta in delodajalca) ter druge specifične razmerja. Pisni dogovor in naročilo 4. napotnice sta v primeru neplačila neprecenljiv dokaz o dogovorjenem delu.

S 1. 1. 2007 je bila ukinjena možnost dela pavzerjev preko napotnice pooblaščenice organizacije. *Ta dela lahko opravljajo le:* dijaki, ki so že dopolnili 15 let, študenti in udeleženci izobraževanja odraslih, ki so mlajši od 26 let in se izobražujejo po javno veljavnih programih osnovnega, poklicnega, srednjega in strokovnega izobraževanja.

5.16. Obštudijske dejavnosti študenta

Tutorji spodbujajte študente k aktivnostim pri raznih obštudijskih dejavnostih, saj le te lahko kvalitetno vplivajo na njihovo študijsko obdobje na več načinov:

- Študent, ki pride študirati v Ljubljano, lahko na tak način spozna novo družbo in se tako počuti manj osamljenega.
- Sošolci se lahko bolje spoznajo in si med študijem pomagajo.
- Redne športne aktivnosti so izrednega pomena, saj vplivajo na študentovo psihofizično zdravje.
- Kulturne dejavnosti in ustvarjanje prispevajo k osebni rasti.
- V času študija lahko študent pridobiva dodatna znanja in veščine z obiskovanjem različnih izobraževanj (jezikovnih, računalniških...), zaradi katerih ima lahko kasneje večje zaposlitvene možnosti.
- Študent pridobiva veliko kompetenc in izkušenj z aktivnim članstvom v raznovrstnih društvih, svetih, organizacijah ali pa pri zastopanju interesov študentov pri študentskih organizacijah.

5.16.1. Članstvo v študentskih društvih

Skoraj na vsaki članici UL obstaja vsaj eno študentsko društvo, ki povezuje študente posameznih študijskih programov in deluje za njihove skupne interese. Namen večine študentskih društev je vzpostaviti večjo povezanost med študenti in jim na ta način nuditi različne priložnosti za druženje (zabave, izleti, strokovno-zabavne ekskurzije). V društvih se pogosto organizira pomoč študentom ob študiju, organizirajo se različne delavnice, izobraževanja, usposabljanja, nekatera bolj aktivna pa se povezujejo z delodajalci in tako omogočajo, da si študent pridobi nekaj praktičnih izkušenj že tekom študija.

5.16.2. Članstvo v študentskih svetih

Študentski svet je predstavniški organ vseh študentov na fakulteti/akademiji in je namenjen komunikaciji med študenti in vodstvom fakultete/akademije. Znotraj Študentskega sveta delujejo različne komisije in delovne skupine, ki se podrobneje ukvarjajo s študentsko problematiko na fakulteti/akademiji (mnenja o napredovanju profesorjev, študentske ankete, predstavništvo v Upravnem odboru članice, predstavništvo v Senatu članice, v disciplinski komisiji in komisiji za dodiplomski študij...).

Vsak letnik vsakega študijskega programa (tudi absolventi in podiplomskimi študenti) voli svojega predstavnika v ŠS članice. Kandidira lahko vsak študent na članici. Na konstitutivni seji se izmed svojih članov in članic izvoli predsednika, podpredsednika in tajnika.

5.16.3. Izobraževanja, rekreacija

Univerza v Ljubljani in ŠOU LJ stremita k temu, da vsem študentom UL ponujata enake možnosti dostopa do različnih aktivnosti. Večina organiziranih izobraževanj in aktivnosti je cenovno zelo ugodna, nekatere pa so celo brezplačne. V nadaljevanju predstavljamo ponudbo za leto 2007/2008:

Jezikovna izobraževanja

▪ Zavod ŠOLT

Spletna stran: www.zavod-solt.si

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| – Angleščina | – Japonščina | – Poljščina |
| – Arabščina | – Kitajščina | – Portugalščina |
| – Finščina | – Latinščina | – Romunščina |
| – Francoščina | – Madžarščina | – Ruščina |
| – Hindujščina | – Nemščina | – Slovenščina |
| – Hrvaščina | – Nizozemščina | – Španščina |
| – Italijanščina | – Perzijščina | – Švedščina |

Druga izobraževanja

▪ Zavod ŠOLT

Spletna stran: www.zavod-solt.si

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| – ABC financ | – indijska kuhinja | – poslikava tekstilij |
| – barvanje z naravnimi barvili | – izdelava vitraža | – strojepisje |
| – načrtovanje poklicne kariere | – izdelovanje voščilnic | – šola lepote |
| – fotografija | – kreativno pisanje | – šola risanja |
| – gojenje bonsajev | – krojenje in šivanje | – ustvarjalne delavnice |
| – higiena živil | – retorika | – razni računalniški tečaji |

Rekreacija

▪ Center za univerzitetni šport (CUŠ)

Kongresni trg 12, Ljubljana
E-pošta: cus@uni-lj.si
Telefon: 01 241 86 34
Spletna stran: www.uni-lj.si

Center organizira športne programe, ki so namenjeni vsem študentom z veljavnim statusom za tekoče študijsko leto. Nekateri programi se izvajajo čez celo leto, drugi pa za samo določeno obdobje. Veliko športnih programov je brezplačnih. Prijava na program preko spletne prijavnice: www.uni-lj.si.

Celoletni programi: plavanje, vodna košarka, aerobika, latino aerobika, vodna aerobika, košarka, odbojka, fitnes, joga, pilates, oblikovanje telesa in power stretch, flamenko, orientalski ples, salsa.

Sezonska rekreacija: alpsko smučanje, badminton, kajak, karate, lokostrelstvo, namizni tenis, nordijska hoja, oblikovanje telesa, odbojka na mivki, osnove potapljanja na vdih, plavalni tečaj, plezanje, pohodništvo, potapljanje, raztezanje in sproščanje, rolanje, strelstvo, tek na smučeh, turno smučanje.

▪ ŠOU šport

Spletna stran: www.sousport.si

Tečaji: aerobika, pilates, jazz balet, klasični balet, hip hop, joga, tai chi chuan, plavanje, plezanje, boks, kick boxing, savate, fitnes, standardni in latinsko-ameriški plesi, trebušni ples, swing, salsa, tango, capoeira, masaža, potapljanje, karate, samoobramba, sabljanje, veščine mečevanja, športno plezanje, jahanje, rolanje, tenis, lokostrelstvo, drsanje, golf, sproščanje, turna smuka, tek na smučeh, smučanje, ledeno plezanje, jadranje in padalstvo.

Usposabljanja: vaditelj plavanja, učitelj smučanja, učitelj deskanja, vaditelj aerobike, učitelj rolanja, vaditelj čolna.

Adrenalinski športi: balonarski poleti, adrenalinski park, bungee jumping, rafting, canyoning – soteskanje, vožnja s kajakom in hydrospeed.

5.16.4. Prostovoljno delo

Društev ter javnih in zasebnih zavodov, ki bi potrebovali prostovoljce, je vedno več. Študent si lahko na ta način pridobi nove, nekoliko drugačne izkušnje, znanja in poznanstva. Lahko se odločijo tudi za mednarodno prostovoljno izmenjavo ali za delo tutorja na svoji fakulteti/akademiji. Študent si s prostovoljnim delom lahko pridobi neprecenljive delovne izkušnje, pogosto pa si bolje izoblikuje tudi svoje karijerne cilje.

Študent, ki želi postati prostovoljec, ima na izbiro veliko organizacij. Za vsakega se najde delovno področje, ki bi ga zanimalo:

- | | | |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| - človekove pravice | - materialna pomoč | - pomoč otrokom in mladim |
| - delo s starejšimi | - zdravstvo | - pomoč žrtvam nasilja |
| - duševno zdravje | - migracije | - socialna politika |
| - ekologija | - neformalna vzgoja in izobraževanje | - šport |
| - informiranje | - odvisnosti | - šolstvo |
| - invalidi | - osebna in duhovna rast | - usposabljanje |
| - kultura | - preventiva | |

Na spletni strani www.prostovoljstvo.org so dostopne informacije o prostovoljnem delu, seznam organizacij po področjih in njihovi kontakti.

5.16.5. Kultura

GLEDALIŠČE:

Študentski abonma za gledališke predstave lahko študent kupi za:

- **Mestno gledališče ljubljansko**
Spletna stran: www.mgl.si
- **Slovensko** narodno gledališče Drama Ljubljana
Spletna stran: www.sngdrama-lj.si

PEVSKI ZBORI:

Nekatere članice UL imajo svoje pevske zборе, sicer pa na UL deluje odličen mednarodno uspešen akademski zbor Akademski zbor Tone Tomšič.

Kontakti zborov:

ZBOR	NASLOV	SPLETNI NASLOV
Akademski pevski zbor Alojzij Mav	Jurčičev trg 2 1000 Ljubljana	www.rkc.si/zbori/apzmav
Akademski zbor Tone Tomšič Univerze v Ljubljani	Kongresni trg 12 1000 Ljubljana	www.apz-tt.si
Društvo glasbenih umetnikov Slovenije	Stari trg 34 1000 Ljubljana	
GIS Muzikaviva	Ob železnici 16 1000 Ljubljana	www.muzikaviva.si
Glasbena mladina ljubljanska	Slovenska 11 1000 Ljubljana	www.gml-drustvo.si
Koralni zbor Akademije za glasbo	Stari trg 3 1000 Ljubljana	
Kulturno društvo Folk Slovenija	Kersnikova 4, p.p. 1578 1000 Ljubljana	quickmouse.net/folkslo
MPZ RTV Slovenija	Kolodvorska 2 1550 Ljubljana	
Pevski zbor študentov Medicinske fakultete COR		www.dsms.net/kultura.asp#cor
Primorski akademski pevski zbor Vinko Vodopivec	Krekov trg 2 1000 Ljubljana	www.vinkovodopivec.org
Zveza glasbene mladine Slovenije	Kersnikova 4, p.p. 1578 1000 Ljubljana	www.gms-drustvo.si
Študentski pevski zbor Fakultete za upravo	Gosarjeva ulica 5 1000 Ljubljana	www.fu.uni-lj.si/pevskizbor
Študentski pevski zbor Pedagoške fakultete		

6 Svetovalne službe za študente UL – opis storitev

6.1. Služba za vpis UL

Več članic UL izvaja akcije med srednješolci za informiranje in pridobivanje kandidatov za študij. Posebna informativna in svetovalna služba deluje tudi na centralni univerzitetni ravni (VPIS), ki sprejema prijave za vpis, usklajuje vpisne postopke in informira prijavitelje.

- **Visokošolska prijavno-informacijska služba**
Kongresni trg 12, p.p. 524, 1000 Ljubljana
Uradne ure: od 10.00 do 12.00 in od 14.00 do 15.00
Telefon: 01 241 85 02, 01 241 85 18
E-pošta: vpis@uni-lj.si
Spletna stran: www.vpis.uni-lj.si

6.2. Referati članic UL

Ukvarjajo se predvsem z naslednjimi področji:

- informativni dnevi
- vpisni postopki
- svetovanje študentom
- urniki
- izpitni roki
- rezultati izpitov
- prošnje v zvezi s študijem
- predmetniki
- zagovori diplomskih del
- podelitve diplom
- priloge k diplomam
- Prešernove nagrade

Seznam referatov in kontaktov po članicah je v prilogi, v preglednici 1 (str. 56-57).

6.3. Mednarodne službe UL

Več članic UL je vzpostavilo študentske *mednarodne pisarne*, ki spodbujajo meduniverzitetno izmenjavo študentov. Mednarodna pisarna informira o študijskih programih, sprejema in usmerja tuje študente, ki prihajajo k nam, pošilja domače študente na tuje univerze in pomaga študentom reševati probleme pri nastanitvi, priznavanju študija ipd. Mednarodna študentska pisarna deluje tudi na centralni univerzitetni ravni. Usklajuje izmenjavo študentov članic UL, spodbuja in vzpostavlja stike z drugimi univerzami, vključno z izmenjavo učiteljev, skrbi za finančno podporo študentom, ki odhajajo na študij drugam, in skrbi za nastanitev in druga vprašanja študentov, ki prihajajo na članice UL, ki nimajo svojih mednarodnih pisarn.

KORISTNE INFORMACIJE

Kontaktne podatke za študij v tujini po članicah UL so dostopni na spletni strani UL:
www.uni-lj.si/mednarodne_izmenjave/kontakti.aspx

6.4. Pooblaščenca za študente s posebnimi potrebami UL

Na UL nudimo ustrezno pomoč tudi študentom s posebnimi potrebami, zato je na vsaki članici UL imenovana pooblaščenca oseba. Kontaktni podatki za študente s posebnimi potrebami po članicah UL so dostopni na spletni strani UL: www.uni-lj.si/studij_na_univerzi/studenti_studenti_s_posebnimi_potrebami.aspx

6.5. Karierni center UL, CERŠ

▪ Karierni center UL:

Kongresni trg 12, Ljubljana

E-naslov: kc@uni-lj.si

Spletna stran: www.kc.uni-lj.si

Začel je delovati v okviru UL z začetkom študijskega leta 2007/2008. Študentom nudi svetovanje pri izbiri študija, organizira delavnice, kjer se lahko učijo veščin iskanja zaposlitve, posreduje pri študentskih praksah, organizira študijske obiske pri potencialnih delodajalcih in nudi ažurne informacije o zaposlitvenih možnostih diplomantov posamezne študijske smeri.

Za študente ekonomske fakultete deluje v okviru Ekonomske fakultete tudi:

▪ CERŠ – Center za svetovanje in razvoj študentov

Kardeljeva ploščad 17, Ljubljana

Spletna stran: www.ef.uni-lj.si/enote/cers/studenti

6.6. Knjižnice članic UL

Študenti UL imajo enotno knjižnično izkaznico. Redni, izredni in podiplomski študenti si lahko s potrjeno študentsko izkaznico ali z indeksom izposojajo knjige v vseh knjižnicah Univerze v Ljubljani, v Narodni in univerzitetni knjižnici (NUK) ter v Centralni tehniški knjižnici Univerze v Ljubljani (CTK). Vsak študent se mora sicer evidenčno vpisati v posamezno knjižnico, ni mu pa treba plačati članarine, ker jo je plačal že pri vpisu.

Kontaktni podatki o knjižnicah Univerze v Ljubljani so dostopni na spletni strani UL: www.uni-lj.si/knjiznice/knjiznice_univerze.aspx

6.7. Študentske organizacije

▪ Študentska organizacija Univerze v Ljubljani (ŠOU v Ljubljani)

Kersnikova ulica 4, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 43 80 200

E-pošta: info@sou-lj.si

Spletna stran: www.sou-lj.si

▪ Študentski svet Univerze v Ljubljani

Kongresni trg 12, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 241 85 00

E-pošta: studentski.svet@uni-lj.si

Spletna stran: www.student-info.net

• Študentska društva, ki delujejo v okviru Univerze v Ljubljani

Seznam vseh študentskih društev po članicah je v prilogi, v preglednici 2 (str. 58-61)

6.8. Socialne zadeve

6.8.1. Zdravstvene službe

Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani

a) Splošna ambulanta

V okviru Zdravstvenega doma za študente Univerze v Ljubljani so študentu na voljo naslednji osebni splošni zdravniki:

- *Na Aškerčevi 4*
Imajo sedem splošnih zdravnikov, ki delajo v dveh izmenah:
od 7.00 do 13.00 in od 13.00 do 19.00, ob sobotah pa od 8.00 do 12.00.
Telefon: 01 200 74 27, 01 200 74 29, 01 200 74 26
Spletna stran: med.over.net/zdzs/urniki1/izpis.php?p=1&pdr=1
- *V študentskem naselju v Rožni dolini (blok VIII)*
Splošni zdravnik paciente sprejema vsak dan od 7.00 do 13.00, razen ob ponedeljkih in četrtek od 13.00 do 19.00.¹⁰
Pred vsakim obiskom v ambulanti se je potrebno za termin dogovoriti po telefonu v času ordinacijskih ur izbranega zdravnika¹¹.
Telefon: 01 241 65 43

b) Specialistične ambulante

V zdravstvenem domu za študente sta študentu na voljo tudi psihiater in ginekolog.

- *Psihiater*
Na Aškerčevi 4 imajo specialista psihiatra in psihoterapevta, ki je dosegljiv vsak dan od 7.00 do 14.00, razen ob ponedeljkih in sredo od 13.00 do 19.00. Na razgovor se je potrebno naročiti. Čakalna doba je 2 meseca¹².
Telefon: 01 200 74 11
- *Ginekolog (dispanzer za žene)*
Na Aškerčevi 4 sta dva ginekologa, ki prakticirata tudi ultrazvočno diagnostiko.
Naročanje pacientk v ginekološko ambulanto ter izdaja receptov:¹³
Telefon: 01 200 74 13

c) Zobozdravniki

- *Na Aškerčevi 4*
Imajo 7 zobozdravnikov, ki delajo v dveh izmenah. Sprejem pacientov je enak kot pri splošnem zdravniku.¹⁴
Telefon: 01 200 74 40, 01 200 74 41, 01 200 74 42, 01 200 74 43
- *V Študentskem naselju (blok VIII)*
Imajo dva zobozdravnika, ki delata v izmeni dopoldne od 7.00 do 13.00 oziroma popoldne od 13.00 do 19.00.¹⁵
Telefon: 01 241 65 40

d) Dežurne ambulante

Ambulanta splošne nujne medicinske pomoči v Ljubljani za odrasle deluje 24 ur na dan v Urgentnem bloku Kliničnega centra (vhod iz Bohoričeve).

- *Splošna nujna medicinska pomoč:*
Telefon: 01 232 30 60, 01 522 84 08, 01 522 84 09
- *Zobozdravstvena nujna pomoč:*
Ob delavnikih med 7.00 in 19.00 uro nudi zobozdravstveno prvo pomoč študentu njegov izbrani zobozdravnik.
Telefon: 01 472 37 00, 01 472 37 18

¹⁰ Vir: med.over.net/zdzs/urniki1/izpis.php?p=2&pdr=1

¹¹ Vir: med.over.net/zdzs/za_studente.htm

¹² Vir: med.over.net/zdzs/urniki1/izpis.php?p=1&pdr=4

¹³ Vir: med.over.net/zdzs/urniki1/izpis.php?p=1&pdr=3

¹⁴ Vir: med.over.net/zdzs/urniki1/index.php

¹⁵ Vir: med.over.net/zdzs/urniki1/izpis.php?p=2&pdr=2

- *Nočna nujna zobozdravstvena pomoč:*
Protibolečinska ambulanta Zdravstvenega doma Ljubljana deluje v kletni etaži ZD Ljubljana–Center, Metelkova 9, od 21.00 do 4.00 ure ter ambulanta ob nedeljah in praznikih med 8.00 in 16.00 uro.
Ambulanta ob nedeljah in praznikih nudi pomoč v skladu s pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja, obisk nočne dežurne službe pa je z doplačilom (nadstandardna storitev)¹⁶.
Telefon: 01 472 37 18

e) Dežurne lekarne

Lekarna Ljubljana skrbi za izvajanje dežurne službe, to je neprekinjene 24-urne javne lekarniške službe. V nočnem času izdajajo preko dežurnega okenca zdravila na recept, ki so bila predpisana istega dne in nujna zdravila.

6.8.2. Stanovanje in prehrana

a) Študentski Domovi

- Zavod za študentske domove v Ljubljani
Cesta 27. aprila 31, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 242 10 00
E-pošta: studentski.domovi@siol.net
Spletna stran: www.stud-dom-lj.si
- Pisarna za Študentske domove
(sprejem, podaljšanje bivanja)
Kardeljeva ploščad 12, Ljubljana
Telefon: 01 530 60 27, 01 530 60 28
- Sprejemna pisarna:
Telefon: 01 242 10 19, 01 242 10 21

Domovi v Ljubljani:

Dom	Naslov	Telefon
Rožna dolina h. c.		01 242 10 00
Blok A	Kardeljeva ploščad 15	01 534 07 51
Blok B	Kardeljeva ploščad 13	01 568 35 80
Blok C	Kardeljeva ploščad 14	01 534 00 49
Blok D	Kardeljeva ploščad 12	01 568 35 78
Topniška	Topniška 33	01 437 72 07
AK	Vilharjeva 13	01 232 21 74
Ilirska	Ilirska 2	01 231 45 42
VŠZ	Poljanska 26/b	01 231 71 94
Dom ŠD/3	Cesta v Mestni log 70	01 280 57 70
Dom ŠD/4	Cesta v Mestni log 72	01 280 57 72
Gerbičeva 59 - Stara		01 283 28 17
Dom FDV	Kardeljeva ploščad 5	01 530 60 00
Dom na Poljanski cest	Poljanska cesta 59	01 280 57 00
Dom na Litostrojski cesti	Litostrojska cesta 55	01 513 63 51

b) Borza študentskih sob in stanovanj, Društvo UNI-INFO

Kersnikova 17, 2000 Maribor
Telefon: 02 251 44 39, 031 290 425
E-pošta: mail@uni-info.si
Spletna stran: www.uni-info.si

c) Študentske bone se lahko v Ljubljani kupi na naslednjih mestih:

- METROPOL
Kersnikova 6
pon.–čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00
- ŠOU v LJUBLJANI
Kersnikova 4
pon.–čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00
- Študentsko naselje ROŽNA DOLINA
blok 4
pon.–čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00
- Študentsko naselje BEŽIGRAD
Kardeljeva ploščad 5
pon.–čet.: 8.00 – 19.00
pet.: 8.00 – 15.00

¹⁶ Vir: <http://www.zd-lj.si/zdlj/index.php?option=content&task=view&id=27>

7. PRILOGE

Preglednica 1: Seznam referatov in kontaktov po članicah

Članica UL	Kontaktna oseba	E-pošta	Telefon
Akademija za glasbo	Vesna Obradovič	vesna.obradovic@ag.uni-lj.si	01 242 73 12
Akademija za gledališče, radio film in televizijo	Breda Rues Erbežnik	referat@agrft.uni-lj.si	01 251 04 12
Akademija za likovno umetnost in oblikovanje		dekanat@alu.uni-lj.si	01 251 27 26 01 251 81 32 01 425 74 32
Biotehniška fakulteta	Sonja Milek Flajšman	sonja.milek@bf.uni-lj.si	01 423 11 61
Ekonomska fakulteta			
<i>Enota za redni študij</i> <i>Program Ekonomija in UPEŠ</i>	Sašo Novak Vesna Smolnikar	saso.novak@ef.uni-lj.si vesna.smolnikar@ef.uni-lj.si	01 589 24 11 01 589 24 13
<i>Program Visoka poslovna šola</i>	Špela Imperl	spela.imperl@ef.uni-lj.si	01 589 24 12
<i>Enota za izredni študij in študij na daljavo</i>	Tilen Balon Nadja Kemperle Mateja Škulj Zdenka Weiss Nataša Šerjak	tilen.balon@ef.uni-lj.si nadja.kemperle@ef.uni-lj.si mateja.skulj@ef.uni-lj.si zdenka.weiss@ef.uni-lj.si natasa.serjak@ef.uni-lj.si	01 589 26 44 01 589 24 20 01 589 24 18 01 589 24 17 01 589 24 22
Fakulteta za arhitekturo			01 200 07 10 01 200 07 11
Fakulteta za družbene vede	Neli Babič Ana Arnautovič Andreja Krnjajic Marjan Ožbolt Judita Panič Mateja Zorko Stopar Renata Mukavec Čuka	nela.babic@fdv.uni-lj.si ana.arnautovic@fdv.uni-lj.si andreja.krnjajic@fdv.uni-lj.si marjan.ozbolt@fdv.uni-lj.si judita.panic@fdv.uni-lj.si mateja.zorko-stopar@fdv.uni-lj.si renata.mukavec-cuka@fdv.uni-lj.si	01 580 51 21 01 580 51 26 01 580 51 28 01 580 51 23 01 580 51 24 01 580 51 29 01 580 51 25
Fakulteta za elektrotehniko	Marjanca Rebernik Tatjana Lušina Romana Škrabanja Zdenka Velikonja	marjanca.rebernik@fe.uni-lj.si tatjana.lusina@fe.uni-lj.si romana.skrabanja@fe.uni-lj.si zdenka.velikonja@fe.uni-lj.si	01 476 84 28 01 476 82 13 01 476 82 49 01 476 82 13
Fakulteta za farmacijo		referat@ffa.uni-lj.si	01 476 95 00
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	Ksenija Južnič	referat@fgg.uni-lj.si ksenija.juznic@fgg.uni-lj.si	01 476 85 33
<i>Redni in izredni študij gradbeništva</i>	Janja Ribič	janja.ribic@fgg.uni-lj.si	01 476 85 35
<i>Redni in izredni študij geodezije</i>	Tanja Jesih	tanja.jesih@fgg.uni-lj.si	01 476 86 44
<i>Študij vodarstva in komunalnega inženirstva</i>	Lidija Živanovič	lidija.zivanovic@fgg.uni-lj.si	01 426 42 88
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo			
<i>Oddelek za kemijo in biokemijo in Oddelek za kemijsko tehnologijo</i>	Olga Skopec Zdenka Modic	olga.skopec@fkkt.uni-lj.si, zdenka.modic@fkkt.uni-lj.si	01 241 93 06 01 241 93 04
<i>Oddelek za tehniško varnost</i>	Slavka Lobnik	slavka.lobnik@fkkt.uni-lj.si	01 500 76 00
Fakulteta za matematiko in fiziko		referat@fmf.uni-lj.si	01 476 65 15 01 476 65 17
Fakulteta za pomorstvo in promet	Pavla Tomažič Alica Vrunč Krejačič Tea Firm	podiplomski.referat@fpp.uni-lj.si redni.referat@fpp.uni-lj.si redni.referat@fpp.uni-lj.si	05 676 72 53 05 676 71 50 05 676 72 54

Članica UL	Kontaktna oseba	E-pošta	Telefon
Fakulteta za računalništvo in informatiko	Dragica Furlan Metka Runovc Helena Marija Zupan	dragica.furlan@fri.uni-lj.si metka.runovc@fri.uni-lj.si dekanat@fri.uni-lj.si	01 476 82 28 01 476 84 95 01 476 81 80
Fakulteta za strojništvo	Vida Furlan Marija Kocijan Polona Majcen Renata Piščanec Vida Susman Vanja Vidmar	vida.ferlan@fs.uni-lj.si marija.kocijan@fs.uni-lj.si polona.majcen@fs.uni-lj.si renata.piscanec@fs.uni-lj.si vanja.vidmar@fs.uni-lj.si	01 477 11 46 01 477 11 45 01 477 11 46 01 477 11 46 01 477 11 46 01 477 11 69
Fakulteta za šport		referat@fsp.uni-lj.si	01 520 77 72
Fakulteta za upravo	Stanka Primc Nataša Ferderber Marija Sušnik Mateja Setnikar Petra Kisovec Metka Pivk	stanka.primc@fu.uni-lj.si natasa.ferderber@fu.uni-lj.si marija.susnik@fu.uni-lj.si mateja.setnikar@fu.uni-lj.si petra.kisovec@fu.uni-lj.si metka.pivk@fu.uni-lj.si	01 580 55 00 01 580 55 01 01 580 55 04 01 580 55 01 01 580 55 01 01 580 55 01
Filozofska fakulteta	Janja Sešek Marija Šuštar Tabaković Alenka Bidovec Nevenka Valjavec Cirila Žumer	studentski.referat@ff.uni-lj.si	01 241 10 40 01 425 70 28
Medicinska fakulteta			01 543 77 20
Naravoslovnotehniška fakulteta			
<i>Oddelek za tekstilstvo</i>	Marko Eržen Barbara Lavrinc	info@ntf.uni-lj.si, barbara.lavrinc@ntf.uni-lj.si	01 200 32 10 01 200 32 10
<i>Oddelek za geologijo, Oddelek za geotehnologijo in rudarstvo in Oddelek za materiale in metalurgijo</i>	Urška G. Gliha	urska.gliha@ntf.uni-lj.si	01 470 46 07
Pedagoška fakulteta			
<i>Študijske zadeve</i>	Mateja Matjašič		01 589 22 63
<i>Redni študij</i>		referat@pef.uni-lj.si	01 589 22 37 01 589 22 01
<i>Izredni študij</i>		referat@pef.uni-lj.si	01 589 22 14
<i>Center za nadaljnje izobraževanje in usposabljanje</i>		permanentno@pef.uni-lj.si	01 589 22 29
Pravna fakulteta			
<i>Za študente I. letnika</i>	Branko Perhaj	branko.perhaj@pf.uni-lj.si	01 420 32 26
<i>Za študente II. in III. Letnika</i>	Milena Kastelic	milena.kastelic@pf.uni-lj.si	01 420 32 25
<i>Za študente IV. letnika in absolvente</i>	Saša Seliškar Rojc	sasa.rojc@pf.uni-lj.si	01 420 32 28
Teološka fakulteta	Petra Prašnicki	petra.prasnicki@uni-lj.siE-poštni naslov je zavarovan pred nezaželeno pošto, za ogled potrebujete Javascript	
Veterinarska fakulteta	Tatjana Penšek Slivar	dekanat@vf.uni-lj.si	01 477 91 00
Fakulteta za socialno delo			
Redni študij	Zmaga Predan Lidija Radojevič	zmaga.predan@fsd.uni-lj.si lidija.radojevic@fsd.uni-lj.si	01 280 92 59 01 280 92 59
Izredni študij	Dejan Aubreht	dejan.aubreht@fsd.uni-lj.si	01 280 92 59
Visoka šola za zdravstvo	Marija Hvale	marija.hvale@vsz.uni-lj.si	01 300 11 24

Preglednica 2: Seznam vseh študentskih društev Univerze v Ljubljani po članicah

Naziv Študentskega Društva	Naslov	Spletna Stran E-pošta
Akademija za glasbo		
<i>Ni študentskih društev</i>		
Akademija za gledališče, radio, film in televizijo		
<i>Ni študentskih društev</i>		
Akademija za likovno umetnost		
<i>Društvo študentov Akademije za likovno umetnost</i>	Erjavčeva 23 1000 Ljubljana	
Biotehniška fakulteta		
<i>Društvo študentov agronomije (DŠA)</i>	Jamnikarjeva 101, 1000 Ljubljana	www.bf.uni-lj.si/dsa
<i>Biotehnoško študentsko društvo (BŠD)</i>	Jamnikarjeva 101 1000 Ljubljana	www.biotehnologi.si ✉ info@biotehnologi.si
<i>Društvo študentov lesarstva (DŠL)</i>	Cesta VIII/34 1000 Ljubljana	✉ društvo.studentov.lesarstva@gmail.com
<i>Društvo študentov biologije (DŠB)</i>	Večna pot 111 1000 Ljubljana	dsb.biologija.org ✉ dsb@biologija.org
<i>Društvo študentov Mikrobiologije Slovenije (DŠMBS)</i>	Jamnikarjeva ulica 101 1000 Ljubljana	www.mikrobiologija.net
<i>Društvo študentov zootehnike</i>	Groblje 3, Rodica 1230 Domžale	www.drustvo-zoo.si ✉ klubzoo@bfro.uni-lj.si
<i>Društvo študentov gozdarstva (DŠG)</i>	Večna pot 83 1000 Ljubljana	
<i>Društvo študentov krajinske arhitekture (DŠKA)</i>	Kersnikova 4 1000 Ljubljana	
<i>Društvo študentov živilske tehnologije (DŠŽT)</i>	Jamnikarjeva 101 1000 Ljubljana	
<i>Študentsko društvo za promocijo biotehniških ved (ŠDPBV)</i>	Večna pot 111 1000 Ljubljana	
<i>Športno društvo BF</i>	Jamnikarjeva 101 1000 Ljubljana	
Ekonomska fakulteta		
<i>Management Group</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.management-group.si ✉ info.mgroup@gmail.com
<i>SIFE (Students In Free Enterprise)</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.sife-slovenija.org ✉ sife@novaekonomija.org
<i>AIIESEC</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.si.aiesec.org/ljubljana ✉ info.lj@si.aiesec.org
<i>ŠPIK (Center za študentsko podjetništvo, inovativnost in kreativnost)</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	miha.ef.uni-lj.si/spik ✉ rok.stritar@ef.uni-lj.si
<i>Študentska sekcija Društva za odnose z javnostmi (ŠS PRSS)</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.mojpiar.net info@mojpiar.net
<i>Društvo Student Project Group (SPG)</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.studentproject.org ✉ petra_kalan@yahoo.com
<i>Mladi projektni managerji (MPM)</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.mpm.si ✉ lj@mpm.si
<i>Športno društvo Ekonomske fakultete</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	miha.ef.uni-lj.si/sportno-drustvo/novice.html ✉ sdef@slobasket.com
<i>TOPEF</i>	Kardeljeva ploščad 17 1000 Ljubljana	www.topef.si ✉ info@topef.si

Naziv Študentskega Društva	Naslov	Spletna Stran E-pošta
Fakulteta za arhitekturo		
<i>EASA (European Architecture Students Assembly)</i>	Zoisova 12 1000 Ljubljana	www.easa.tk ✉ Easa_si@yahoo.com
Fakulteta za družbene vede		
<i>Društvo družboslovnih informatikov (DID)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.drustvo-did.si ✉ info@drustvo-did.si
<i>Društvo študentov kadrovskega menedžmenta (DŠKM)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.dskm.si ✉ Dskm@dskm.si
<i>Društvo študentov obramboslovja Slovenije (DŠOS)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.dsos.org ✉ info@dsos.org
<i>Društvo študentov novinarstva (FEJS)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.fejs.si ✉ slovenia@fejs.org
<i>Društvo za tržno komuniciranje (KALIDEJ)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.kalidej.net ✉ info@kalidej.net
<i>Društvo kulturologov (KULT.CO)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.kultco.org ✉ info@kultco.org
<i>Študentsko politološko društvo (POLITUSS)</i>	Kardeljeva ploščad 5 1000 Ljubljana	www.polituss.org ✉ info@polituss.org
<i>Športno društvo FDV</i>		www.zsdul.si
Fakulteta za elektrotehniko		
<i>Združenje študentov elektrotehnike in računalništva (EESTEC)</i>	Kersnikova 4 1000 Ljubljana	www.eestec-lj.org ✉ info@eestec-lj.org
<i>Društvo študentov tehnike in naravoslovja (BEST)</i>	Tržaška 25 1000 Ljubljana	www.bestljubljana.si ✉ ljubljana@best.eu.org.
<i>Društvo mladih raziskovalcev Slovenije (DRMS)</i>	Jamova 29 1000 Ljubljana	www.drustvo-dmrs.si ✉ dmrs@drustvo-dmrs.si
<i>Športno društvo FE</i>		sport.fe.uni-lj.si ✉ iztok.mihevc@fe.uni-lj.si
Fakulteta za farmacijo		
<i>Športno društvo študentov farmacije (ŠDŠF)</i>	Aškerčeva 7 1000 Ljubljana	www.farma-drustvo.si
<i>Društvo študentov farmacije Slovenije (DŠFS)</i>	Aškerčeva 7 1000 Ljubljana	www.farma-drustvo.si
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo		
<i>ŠD FGG e-STUDENT</i>	Jamova 2 1001 Ljubljana	www.student-info.net/fgg/sis.php?id=2&drustvo=fgg-e-student ✉ fgg-e-student@fgg.uni-lj.si
<i>ŠD Pika</i>	Jamova 2 1001 Ljubljana	sis.fgg.uni-lj.si/sis.php?id=2&drustvo=pika
<i>Športno društvo Fakultete za gradbeništvo in geodezijo (ŠD FGG)</i>	Jamova 2 1001 Ljubljana	sis.fgg.uni-lj.si/sis.php?id=2&drustvo=sd
<i>International Association of Civil Engineering Students (IASEC)</i>	Kersnikova 4 1000 Ljubljana	www.d-iaces.si ✉ iaceslcljubljana@hotmail.com
<i>Društvo študentov geodezije Slovenije (DSGS)</i>	Jamova 2 1000 Ljubljana	www.drustvo-dsgs.si
<i>Društvo študentov gradbeništva (ŠDG)</i>	Jamova 2 1000 Ljubljana	www.student-info.net/fgg/sis.php?id=2&drustvo=dg

Preglednica 2 (nadaljevanje): Seznam vseh študentskih društev Univerze v Ljubljani po članicah

Naziv Študentskega Društva	Naslov	Spletna Stran E-pošta
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo		
<i>Športno društvo FKKT</i>	Aškerčeva 5 1000 Ljubljana	www.student-info.net/fkkt/sis.php?id=2&drustvo=sd-fkkt
Fakulteta za matematiko in fiziko		
<i>Mass Vega klub</i>	Kersnikova 4 1000 Ljubljana	www.mass-intl.org ✉ mass-vegaclub@guest.arnes.si
<i>Board of European Students of Technology (BEST)</i>	Tržaška 25 1000 Ljubljana	www.bestljubljana.si ✉ ljubljana@best.eu.org
<i>Kvarkadabra - Društvo za tolmačenje znanosti</i>	Slovenska cesta 15 1000 Ljubljana	www.kvarkadabra.net
<i>Društvo mladih raziskovalcev Slovenije (DRMS)</i>	Jamova 29 1000 Ljubljana	www.drustvo-dmrs.si ✉ dmrs@drustvo-dmrs.si
Fakulteta za pomorstvo in promet		
<i>Športno društvo FPP</i>	Pot pomorščakov 4 6320 Portorož	www.zsdul.si/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1
Fakulteta za računalništvo in informatiko		
<i>Športno društvo FRI</i>		sport.fe.uni-lj.si ✉ iztok.mihevc@fe.uni-lj.si
Fakulteta za socialno delo		
<i>Društvo Gibanje</i>	Topniška 31 1000 Ljubljana	www.student-info.net/fsd/sis.php?id=2&drustvo=gibanje&file=predstavitev.htm ✉ podkristina@email.si
<i>Društvo študentov socialnega dela (DS)</i>	Topniška 31 1000 Ljubljana	
Fakulteta za strojništvo		
<i>Športno društvo FS</i>	Aškerčeva 6 1000 Ljubljana	campus.fs.uni-lj.si/sdfs
Fakulteta za šport		
<i>Ni študentskih društev</i>		
Fakulteta za upravo		
<i>Ženska košarkaška ekipa</i>		www.student-info.net/fu/sis.php?id=2&drustvo=kosarka
<i>Ženska nogometna ekipa</i>		www.student-info.net/fu/sis.php?id=2&drustvo=nogomet
<i>Navijačice</i>		www.student-info.net/fu/sis.php?id=2&drustvo=navijacice
<i>Odbojka</i>		www.student-info.net/fu/sis.php?id=2&drustvo=odbojka
Filozofska fakulteta		
<i>Klub študentov anglistike in germanistike (KŠAG)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	www.anglistika.info , www.germanistika.net ✉ sanda.skoro@gmail.com
<i>Študentsko arheološko društvo (ŠAD)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ strgalka@strgalka.si
<i>Sekcija študentov bibliotekarstva pri Zvezi bibliotekarskih društev Slovenije (SSB pri ZBDS)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ tanja.mercun@gmail.com
<i>Študentsko etnološko gibanje ŠEG</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ segavec@yahoo.com
<i>Sekcija Slovenskega etnološkega društva (SED)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ matejahergan@gmail.com
<i>Študentsko filozofsko društvo</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ matejahergan@gmail.com
<i>Društvo mladih geografov Slovenije (DMGS)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ egea.ljubljana@gmail.com

Naziv Študentskega Društva	Naslov	Spletna Stran E-pošta
Filozofska fakulteta		
<i>Študentska sekcija Društva za antične in humanistične študije (DAHŠ)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	www.ff.uni-lj.si/oddelki/Klasfilol/studenti.html
<i>Študentska sekcija Slovenskega muzikološkega društva</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ nejc_sukljan@hotmail.com
<i>Društvo študentov primerjalne književnosti in literarne teorije – Društvo mladih ustvarjalcev (IZMUZ)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ izmuzs@yahoo.com
<i>Društvo študentov psihologije Slovenije (DŠPS)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	www.drustvo-dsps.si/10/index.htm ✉ info.dsps@gmail.com
<i>Društvo študentske misli (ODPILK)</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ zupa.si@gmail.com
<i>Društvo študentov umetnostne zgodovine - Kunsthistorik</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	www.kunsthistorik.net ✉ kunsthistorik@gmail.com
<i>Društvo študentov zgodovine</i>	Aškerčeva 2 1000 Ljubljana	✉ drustvo.zgodovinarjev@yahoo.com
Medicinska fakulteta		
<i>Društvo študentov Medicinske fakultete</i>		www.dsms.net
<i>Medicinsko športno društvo</i>		
Naravoslovnotehniška fakulteta		
<i>Ni študentskih društev</i>		
Pedagoška Fakulteta		
<i>Ni študentskih društev</i>		
Pravna fakulteta		
<i>Evropsko združenje študentov prava - ELSA</i>	Poljanski nasip 2 1000 Ljubljana	www.elsa-ljubljana.org ✉ elsa.ljubljana@uni-lj.si
<i>Akademsko društvo Pravniki</i>		www.pravna.org
<i>Športno društvo Pravne fakultete</i>		www.student-info.net/pf/sis.php?id=2
<i>Ženevski klub pravnikov</i>		www.student-info.net/pf/sis.php?id=2&drustvo=zkp
Teološka fakulteta		
<i>Ni študentskih društev</i>		
Veterinarska fakulteta		
<i>Mednarodno združenje študentov veterine (International Veterinary Students Association - IVSA)</i>	Več informacij o društvu dobite v študentski sobi na Veterinarski fakulteti.	www.ivsa.org
<i>Športno društvo Veterinar</i>		www.zsdu.si/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=32
Visoka šola za zdravstvo		
<i>Študentsko društvo radiotehnologov</i>		www.student-info.net/vsz/sis.php?id=2&drustvo=rtg
<i>Sekcija študentov zdravstvene in babiške nege</i>	Poljanska cesta 26 a 1000 Ljubljana	sszbn.zdravstvena.info ✉ nasasekcija@gmail.com
Drugo		
<i>Zveza športnih društev Univerze v Ljubljani</i>	Cesta 27. aprila 31 1000 Ljubljana	www.zsdu.si/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1
<i>Univerzitetno potapljaško društvo Pozejdon</i>	Cesta 27. aprila 31 1000 Ljubljana	✉ slavko.potocnik@mf.uni-lj.si

Uredila:

Vanja Vučetić Dimitrovski

Uredniški odbor:

Vanja Vučetić Dimitrovski in Ivan Svetlik

Avtorji:

Maja Dizdarevič, Vanja Vučetić Dimitrovski, Sabina Resnik,
Študentska organizacija Univerze v Ljubljani, Vlasta Zabukovec,
Anja Vidmar, Vesna Tušar

Slovenski jezikovni pregled:

Urška Pretnar

Izdala:

Univerza v Ljubljani

Oblikovanje in računalniški prelom:

Vtis

Tisk:

Kubelj d. o. o.

Posebna zahvala:

Blažu Kunšiču, Nejcju Brezovarju, Miri Grabeljšek, Evi Zupan, Janezu Kramarju,
Klemenu Potočniku, Martu D. Buhu, Maruški Šubic Kovač, Boštjanu Horvatu
in Študentski organizaciji Univerze v Ljubljani (Davidu Božiču, Petri Strašek,
Špeli Semrajc, Marji Kuzmanić, Sanji Leban, Mihi Veršnjaku, Almi Elezović)

