

---

# Jak v klidu studovat (a předejít komplikacím)

---

Přechod ke studiu na vysoké škole je velkou životní změnou, jež s sebou kromě mnoha nových příležitostí může přinášet i momenty napětí, stresu nebo zklamání z výsledku zkoušky, a pro některé studující může být obzvláště náročné skloubit studijní povinnosti s rodinnou situací nebo zdravotním stavem. Univerzita Karlova i Fakulta humanitních studií berou na tyto záležitosti ohled a snaží se všem studujícím zajistit bezproblémový průchod studiem. Pokud se během něj ocitnete v situaci, s níž si nebudete vědět rady, můžete se vždy obrátit na vyučující a další zaměstnance či příslušné orgány fakulty a univerzity.

## Předcházení komplikací

Potíže způsobené špatným plánováním či nedostatečnou informovaností dokáží studium značně znepríjemnit, pozitivní však je, že většině problémů je možné vcelku snadno předcházet. Je na každém studujícím, jaký systém práce a organizaci povinností zvolí, nicméně šance na klidné a úspěšné studium se rozhodně zvýší, pokud do svého přístupu ke studiu zakomponuje následující principy:

- **Pracujte průběžně:** S materiály, jež je třeba prostudovat či zpracovat ke zkoušce, pracujte průběžně již během semestru, a to i v případě, že tím není podmíněna příprava na jednotlivé hodiny. Pokud se studující věnuje povinné a doporučené literatuře průběžně, smyslu textů porozumí zpravidla výrazně lépe a s menšími obtížemi, než při uspěchaném čtení velkého množství podkladů na konci semestru.
- **Docházejte na přednášky:** Pravidelná účast na přednáškách poskytuje příležitost k bližšímu seznámení se s daným oborem a pochopení podstatných souvislostí, jež výrazně usnadní následné samostudium.
- **Ptejte se:** Pokud vám není na přednášce něco jasné, požádejte vyučující o vysvětlení. Narazíte-li v literatuře na kapitolu, již nerozumíte, zeptejte se při první příležitosti na hodině nebo využijte možnosti konzultací. Nebojte se vznést dotaz v případě, že cítíte nejasnosti ohledem studijních povinností spojených s daným předmětem.
- **Neodkládejte zkoušky:** Termíny zkoušek zbytečně neodkládejte, rozložte si je v delším časovém horizontu a využijte veškeré možnosti, jež se vám dávají k dispozici.
- **Seznamte se s předpisy:** Vše, s čím se v rámci studia setkáte, musí probíhat v souladu se [Studijním a zkušebním řádem Univerzity Karlovy \(SRZ\)](#) a [Pravidly pro organizaci studia na Fakultě humanitních studií](#). Zatímco SRZ se vztahuje na všechny studující Karlovy univerzity, Pravidla pro organizaci studia upřesňují práva a povinnosti studujících konkrétní fakulty. Setkáte-li se během studia se záležitostmi, jež by byly s těmito dokumenty v rozporu, máte nezadatelné právo na ně poukázat.

## Komunikace s vyučujícími

Pokud máte dotaz týkající se obsahu výuky nebo atestace předmětu, nemějte obavy a kontaktujte příslušné vyučující s žádostí o konzultaci. Promluvit si o tom, co vám na přednášce nebo ve studijních materiálech nebylo jasné, poradit se stran atestace nebo tvorby seminární práce, diskutovat nad tématem, které vás při průchodu studiem zaujalo a případně projít možnosti, jak jej zakomponovat do ročníkové či bakalářské práce, k tomu všemu můžete využít prostor, jež skýtají konzultační hodiny.

**Konzultační hodiny a kontakty** na vyučující naleznete ve Studijním informačním systému (SIS) nebo, v případě interních zaměstnanců, na [fakultním webu](#).

## Kam se obrátit v případě studijních potíží

- **Studentské ambasadorky:** V případě, že potřebujete pomoc při orientaci ve studiu, můžete skrze sociální sítě Discord a Facebook oslovit studentské ambasadorky ( [? Studentské ambasadorky na sociálních sítích](#) ).
- [Studijní oddělení](#)
- [Sekretariát programu SHV](#)
- **Vyučující:** Máte-li dotaz či problém týkající se konkrétního kurzu (například jeho plnění, docházky či nahlížení do výsledků testů), pokuste se nejprve kontaktovat příslušné vyučující ( [? Komunikace s vyučujícími](#) ). Pokud se jedná o předmět, na němž se podílí více vyučujících, obraťte se na garanta předmětu, jehož jméno naleznete ve Studijním informačním systému (SIS) v detailu kurzu.
- **Garant studijního programu SHV Mgr. Martin Vrabec, Ph.D.:** Setkáte-li se ve studiu s vážnými obtížemi, je možné jej kontaktovat na [e-mailové adrese](#) s žádostí o konzultaci.
- **Poradny Centra Carolina:** Na pomoc těm, jež se v průběhu studia dostanou do nelehké situace, se na celouniverzitní úrovni zaměřuje Centrum Carolina. Poradny se věnují především podpoře studujících s psychickými problémy nebo

osob se zdravotním či sociálním znevýhodněním, obrátit se na ně však mohou všichni studující, které postihnou v průběhu studia komplikace. Podrobné informace o činnosti poraden lze nalézt na [webu centra](#) .

## Zohlednění znevýhodnění ve studiu

- **Speciální / specifické potřeby:** Fakulta vytváří podmínky pro úspěšné studium studujících s různými specifickými potřebami. Cílem je odstraňovat překážky ve studiu tak, aby studující zvládl nároky studia oboru, do něhož se zapsal. Zažádat si o status studujícího se specifickými potřebami lze kdykoliv v průběhu studia. Rozhodnutí, zda a kdy konkrétní uznanou podporu uplatnit, si studující řídí sám, podle svých aktuálních potřeb. S ohledem na nejrůznější situaci vám mohou být umenšeny překážky ve studiu například cestou přizpůsobení studijních podmínek, vytváření specifických studijních materiálů, alternativních forem atestace, drobných úprav prostoru, případně spoluprací se studijním asistentem. V případě jakýchkoliv otázek, či žádosti o možnost být podpořen jako studující se specifickými potřebami se obraťte na proděkanku pro vnitřní vztahy **PhDr. Danu Bittnerovou, CSc.** skrze e-mailovou adresu [dana.bittnerova@fhs.cuni.cz](mailto:dana.bittnerova@fhs.cuni.cz) .
- **Zdravotní obtíže:** V případě závažných zdravotních obtíží – což se samozřejmě týká i zdraví psychického – vám může fakulta ulevit stanovením individuálního studijního plánu, případně prostřednictvím přerušení studia, a to kdykoli během akademického roku. Podrobnosti, jak v těchto případech postupovat, můžete nalézt na [fakultním webu](#) v oddíle „Často kladené dotazy“. Obě tato řešení můžete kdykoli konzultovat se Studijním oddělením ( [? Studijní oddělení](#) ). Zkušenosti ostatních studujících a jejich doporučení, jak postupovat v případě, že se po psychické stránce necítíte dobře, si můžete přečíst na [fakultním blogu](#) .
- **Těžká ekonomická nebo sociální situace:** Pokud se během studia nacházíte vy nebo vaše rodina ve finanční tísní, může vám univerzita poskytnout sociální stipendium nebo ubytovací stipendium ve zvýšené výměře ( [? Stipendia](#) ), nepříznivá finanční situace se také může stát důvodem pro snížení nebo prominutí poplatku za delší studium. Sociálně znevýhodněným studentům je na fakultě rovněž k dispozici půjčovna elektronických zařízení ( [? Technická podpora pro studující](#) ).
- **Rodičovství:** Pokud jste rodičem dítěte do tří let či se jím v průběhu studia stanete, je možné využít tzv. uznanou dobu rodičovství. Ta zakládá nárok na individuální studijní plán, úlevy na vybraných poplatcích a případně na možnost přerušení studia kdykoli během roku.