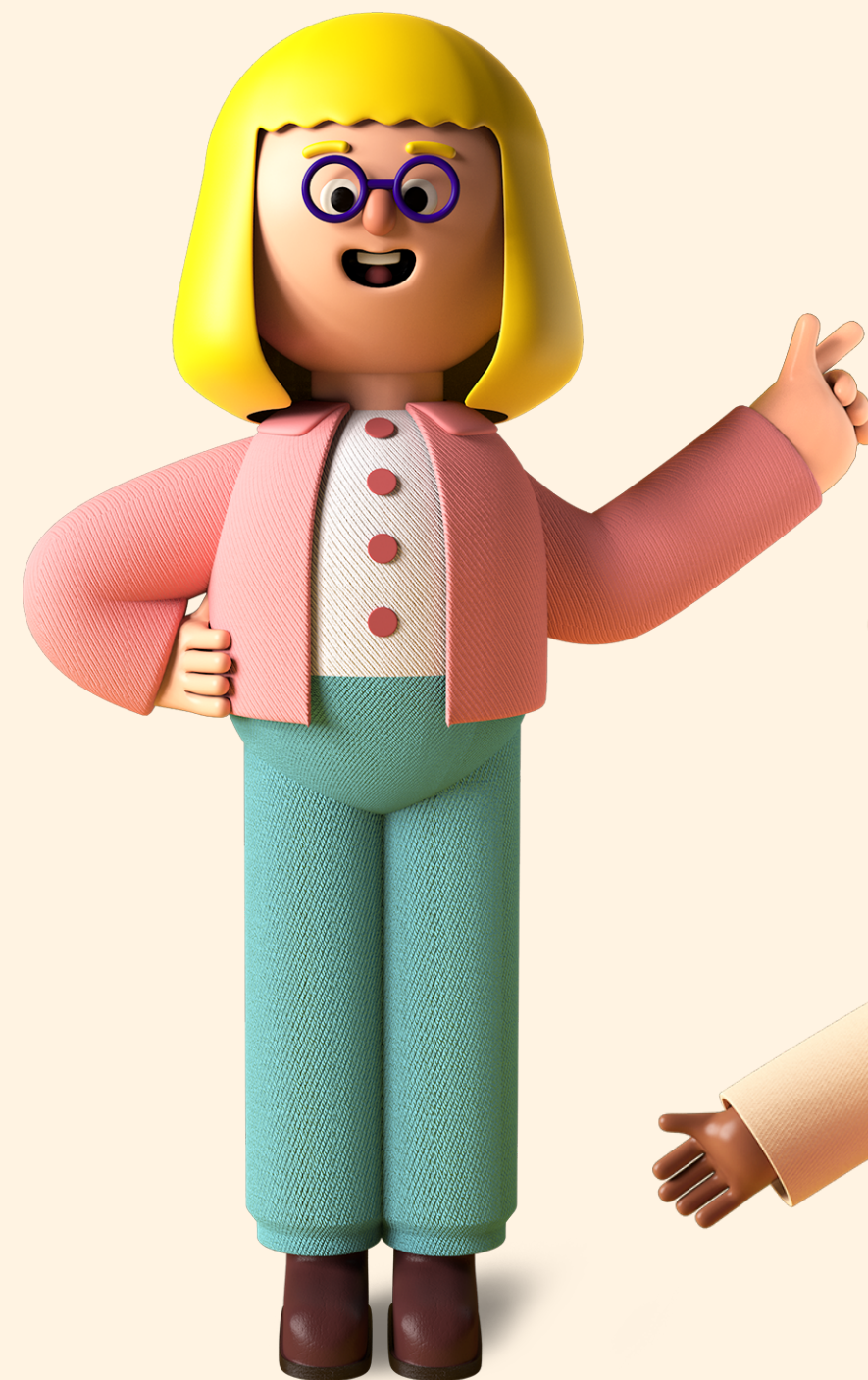


Cheguei na UFRJ

E agora?

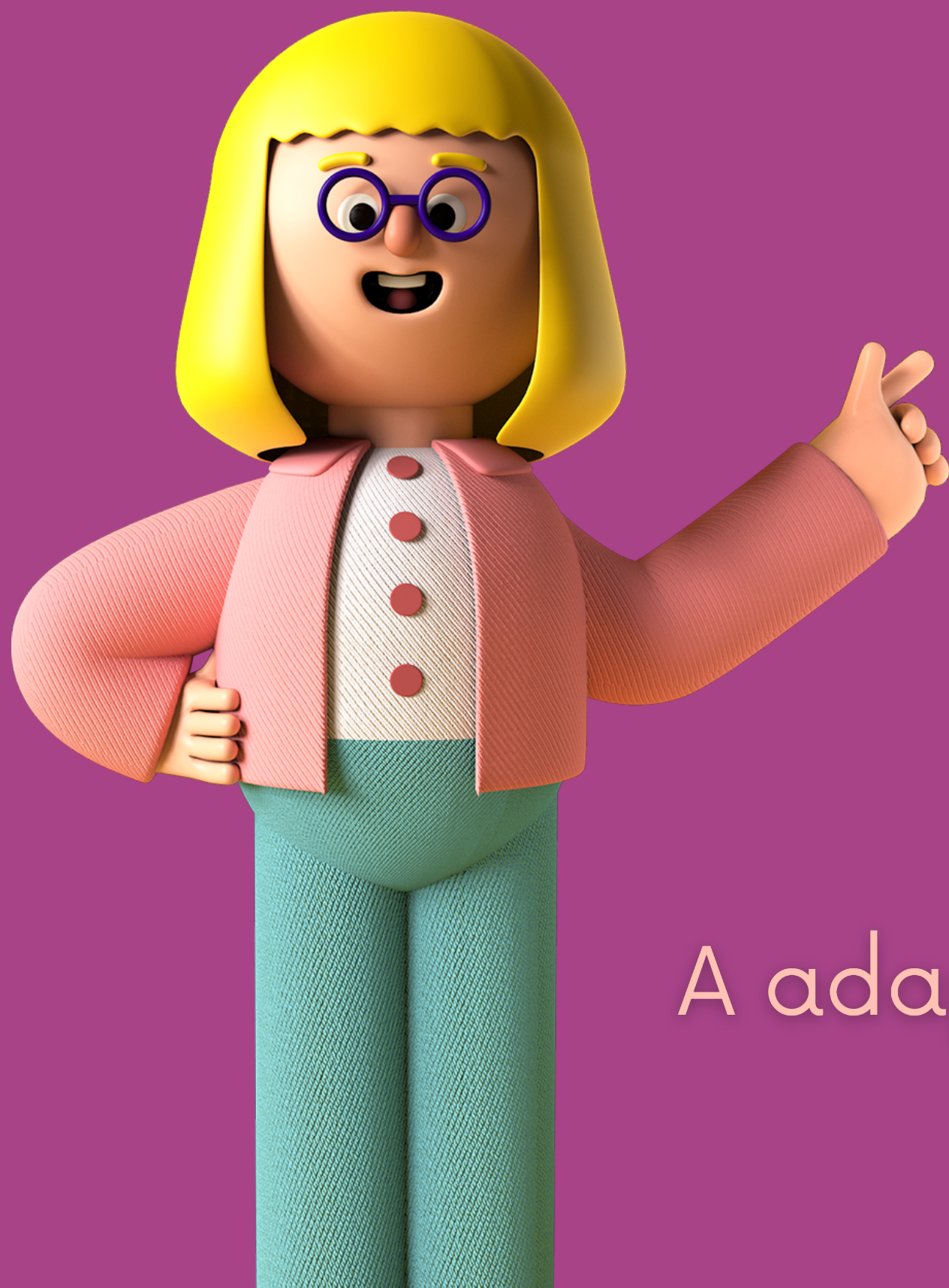


Antes de tudo:

Comemore sua conquista!

Apesar das dificuldades,
você chegou até aqui!





Esse é um momento muito feliz, mas também pode ser marcado por sentimentos como: medo, angústia, ansiedade, apreensão, dúvidas...

Calma!

A adaptação à Universidade é um processo...

Que tal um Checklist do Calouro?!

01 Já fiz a minha matrícula?

02 Já tenho acesso à
Intranet/SIGA?

03 Já tenho os contatos do
meu curso?



Que tal um Checklist do Calouro?!

04 To ligado e ligada no calendário acadêmico?

05 Já sei quais disciplinas vou cursar?

06 Já fiz meu cronograma de estudos?



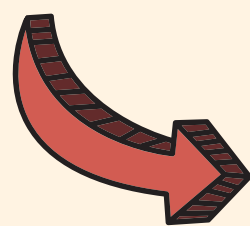
Em caso de dúvidas:

Matrícula/Acesso a Intranet → portalaluno@dre.ufrj.br

Contatos do curso → Google → nome do curso/UFRJ

Calendário acadêmico → acessograduacao.ufrj.br

PR7/UFRJ → politicasestudantis.ufrj.br



Auxílios financeiros, apoio pedagógico,
práticas de promoção e prevenção à
saúde, práticas de esporte, cultura e lazer e
muito mais!



Dicas importantes:

Explore os sites da UFRJ!

Observe como tem se sentido
diante das novidades!

Anote informações importantes!

Não tenha medo de perguntar!

Busque conhecer os espaços
extracurriculares!



Alguns novos desafios:

Autonomia nos estudos;

Distância dos espaços da

Universidade e dos colegas de turma;

Administração
do tempo;

Ambiente adequado
ao estudo;

Adaptação ao
ensino remoto;

Dificuldade para manter
a concentração.



Como lidar com esses desafios?

Organizando nosso tempo e nossas atividades, é possível lidar melhor com esses desafios!



Mas... como?

Primeiro, é importante pensar sobre você!

Qual período do dia eu estou mais disposto/a e com mais facilidade de concentração?

Quais tarefas eu preciso cumprir no meu dia, além de estudar?

Em qual ambiente eu me sinto mais confortável e mais concentrado/a para estudar?



Primeiro, é importante pensar sobre você!

Que tipo de estudante eu sou?

Como está a minha rotina? Está favorável aos meus estudos? Estou satisfeito com ela?

Quais são as minhas expectativas sobre meu estudo? Elas são compatíveis à minha realidade?



É a organização na prática?

01 Faça uma lista com suas tarefas diárias.

02 Veja a lista de tarefas e estabeleça prioridades.

03 Defina seus horários de estudo.



É a organização na prática?

04

Escolha um local confortável e que se sinta bem para estudar.

05

Refaça, quantas vezes forem necessárias, o planejamento de acordo com suas necessidades.

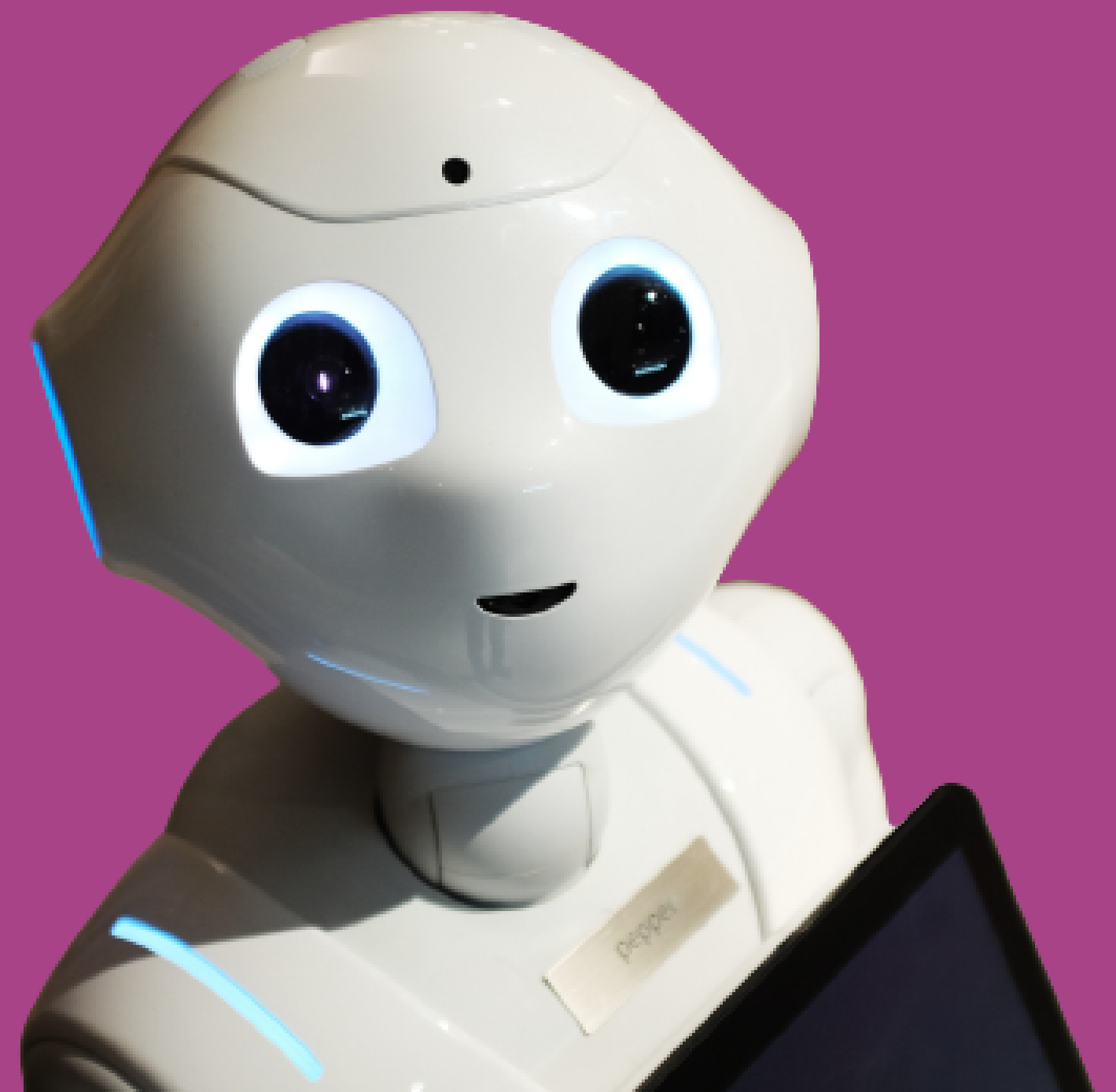
06

Fique sempre atento/a em como se sente com a sua organização. Avalie!



É importante compreender que a organização não se limita às questões práticas e palpáveis...

E que você não é um robô!



Justamente por isso...

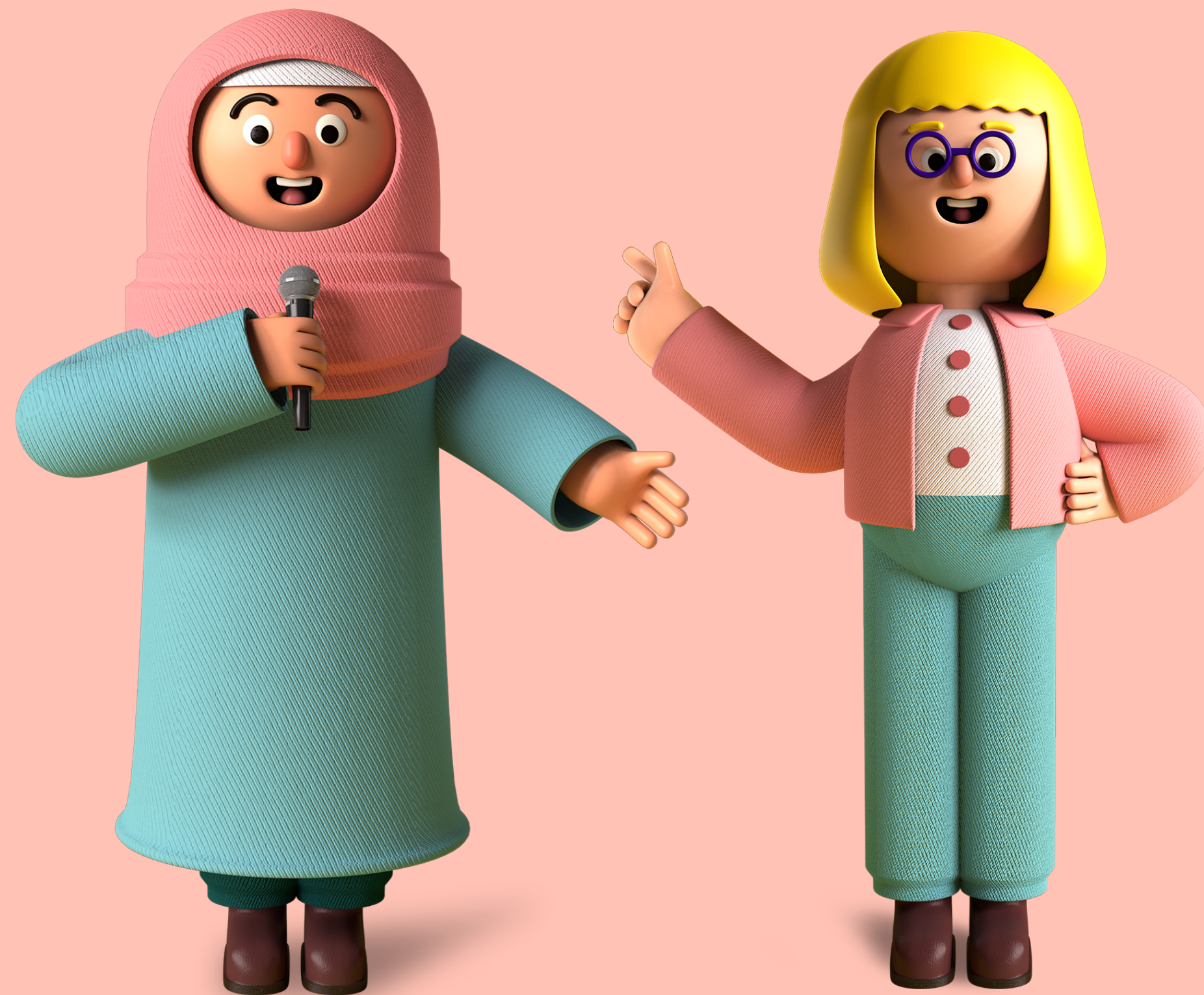
Não negligencie sua saúde mental.
É fundamental reservar um tempo para
seu lazer e seu descanso!

Faça uso das redes sociais para
socializar com seus colegas de turma.
Estar em isolamento social não significa
estar sozinho!



Justamente por isso...

Se envolva com grupos de estudantes, cuja pauta seja a luta por uma universidade/sociedade ainda mais plural e democrática!



Organizar-se é um movimento de tentativas, erros e acertos...

Acolha seus erros e falhas e, a partir deles, descubra novas possibilidades e novas alternativas.



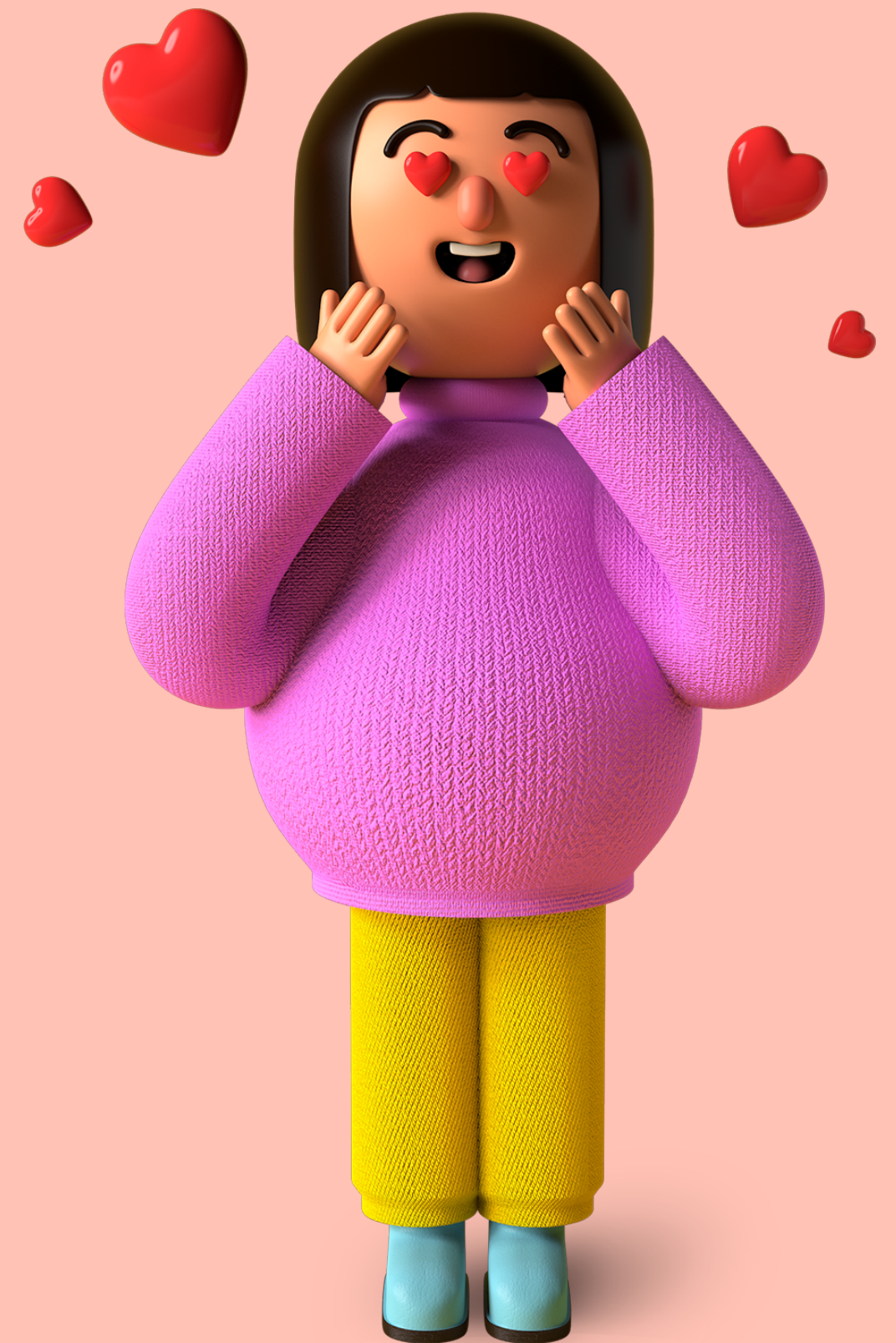
Ah, não esqueça, tá?

Você é capaz de estabelecer as estratégias mais eficazes para seu estudo!

A comparação mais real que você pode fazer é com você mesmo!

Não desista se não der certo. Busque sempre outras estratégias!

Peça ajuda quando sentir necessidade. A jornada é mais fácil quando se caminha junto!





INSTAGRAM

@pr7_ufrj



FACEBOOK

Políticas Estudantis da UFRJ - PR7



YOUTUBE

Canal PR7 - UFRJ



E-MAIL

diped@pr7.ufrj.br