

"ORGANIZANDO O CAOS"



EQUIPE GRAPEME

Adiene Martins
Eliza M Tamashiro
Natália Amaral

01 Dicas de organização do tempo e planejamento

- 1- Planejar a semana com a utilização de uma agenda, planilha ou planner;
- 2- Centralizar o planejamento em apenas um meio de anotação/consulta;
- 3- Ao final de cada dia separar 10 minutos para organizar o dia seguinte;
- 4- Deixar espaço para o café da manhã, almoço, lanche, jantar e dormir;
- 5- A cada duas horas de estudo, parar 15 minutos para um lanche, para descansar ou mexer no celular. Algumas pessoas funcionam melhor se estudar por quatro horas direto e depois parar de uma vez. E você?
- 6- Deixe espaço para atividades de lazer. Seja para encontrar os amigos, família ou para fazer nada;
- 7- Lembre-se de desabilitar TODAS as notificações do celular, feche a janela com o e-mail ou páginas da internet. Na hora de estudar é melhor não deixar outros estímulos roubarem sua atenção;
- 8- Existem aplicativos que desabilitam os alertas do celular facilmente com apenas um “clique”.
Pesquise na loja de aplicativos de seu celular;
- 9 - Lembre-se que imprevistos podem alterar seu planejamento;
- 10- Saiba dizer NÃO. Quando for convidado para algum compromisso pergunte-se:
 - a) Como estão minhas atividades urgentes para este dia?
 - b) Esse convite é mesmo importante?
 - c) Posso indicar alguém para me substituir?
 - d) Caso resolva aceitar, ele se encaixa em Vermelho, Amarelo ou Verde?

02 Ideias de critérios de planejamento

1- Critério semáforo

Olhe sempre sua lista e resalte, como no semáforo, seus compromissos em:



URGENTE - Tem que ser feito hoje.

POUCO URGENTE - Ficar atento.

NÃO URGENTE - Posso passar.

2- Critério bateria

Marcador de quão cansativo o dia foi:



“Dias vermelhos” Que exigiram mais e são mais cansativos	Priorizar no final do dia descanso ou estudos de matérias mais leves
“Dias verdes” Mais tranquilos ou com folga	Aproveitar o final do dia para estudar matérias mais densas ou “chatas”
“Dias amarelos” Necessitam de atenção	Ponderar sobre o quão cansado está e o que estudar/fazer
Atividades de lazer Destaque de outra cor	Coloque sempre os horários de lazer para não se “sentir culpado”. Quando estiver se divertindo, divirta-se! Este horário foi reservado para isso.
Atividades físicas Lembre-se delas	Ajudam a relaxar, dormir melhor e conseqüentemente, <u>melhoram a cognição!!!</u>
Cada semana é diferente, sua organização tem que ser dinâmica, acompanhando as diferentes coisas que acontecem...	

3- Modelos de semanários:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07h00							
08h00							
09h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							



EXEMPLO: SEMANA- MÊS OUTUBRO

	2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sáb	Dom
	6:30 acordar/café						
MANHÃ	8:00: aula teórica 12:00	8:00: aula teórica 12:00	8:00: aula teórica 12:00	8:00: aula teórica 12:00	8:00: ativ prática 12:00	DESCANSO	DESCANSO
	12:00 almoço 13:30	13:00 almoço	13:00 almoço				
TARDE	13:00 17:00		14:30 18:00				
	17:30 19:00		18:00 				
NOITE	19:00 20:30 22:30		20:30 22:30 dormir				

03 Dicas sobre lazer em Campinas

Muitas mudanças são vivenciadas pelos universitários no ingresso à faculdade. Alguns, saem do convívio familiar para residir em uma cidade distante sem conhecer os possíveis lugares que poderão ser uma fonte econômica de lazer. Sendo assim, seguem algumas dicas de lugares.



Parque Portugal ou Taquaral
Av. Dr. Heitor Penteado, 1671 -
Parque Taquaral, Campinas-SP.



Bosque dos Jequitibás
Rua Coronel Quirino, 02 -
Bosque, Campinas - SP.



Pedreira do
Chapadão.
R. Dr. Alcides
Carvalho, S/n -
Jardim Chapadão,
Campinas - SP.



Torre do Castelo
Praça Vinte e Três de Outubro, Av. João
Erbolato, S/N - Castelo, Campinas - SP.

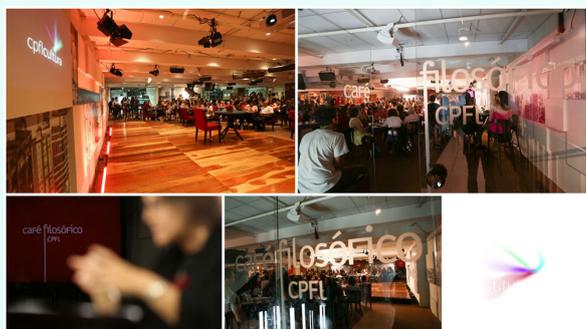


Parque Ecológico Monsenhor
Emílio José Salim
R. Raul Teixeira Penteado, 2 -
Vila Brandina, Campinas - SP.



Mata de Santa Genebra
R. Mata Atlântica, 447 - Bosque de Barão
Geraldo, Campinas - SP

Obs: É necessário fazer a inscrição pela internet, que abrem todo último domingo de cada mês.



Instituto CPFL
R. Jorge de Figueiredo Corrêa, 1632 - Chácara
Primavera, Campinas - SP.
OBs: Onde acontecem as gravações do Café
Filosófico e cinema.



Teatro Castro Mendes
Rua Conselheiro Gomide,
62 - Vila Industrial,
Campinas - SP.



Teatro Iguatemi
Iguatemi, Av. Iguatemi, 777 -
Vila Brandina, Campinas - SP.



Teatro de Paulínia
Av. Pref. José Lozano Araújo, 1551
- Parque Brasil 500, Paulínia - SP.



Pico das Cabras
Estrada do Capricórnio, S / N -
Campinas, observ - SP.



City Tour de Maria Fumaça
Informações no site:
<http://www.mariafumacacampinas.com.br/city-tour-da-maria-fumaca/>



Quadras de esporte da
FEF-UNICAMP.



Museu exploratório de ciências - Unicamp.



Casa do Lago - Unicamp
Proporciona à comunidade
universitária eventos culturais.

Você sabia?

Algumas cidades vizinhas de Campinas, também possuem eventos interessantes. Pesquise sobre elas e aproveite!

Holambra (Onde acontece a Expoflora geralmente em agosto) – 32km de carro saindo da Unicamp.

Jaguariúna (É sede de uma das maiores festas country do Brasil: o Jaguariúna Rodeo Festival, realizado geralmente em maio) - 24km de carro saindo da Unicamp.

Pedreira (Conhecida como capital da porcelana) - 41km de carro saindo da Unicamp.

Existem mais cidades, com diversão garantida.

GRAPEME-FCM/UNICAMP

Os agendamentos são feitos somente por e-mail:

Área de psicologia: grapeme@fcm.unicamp.br

Área de psiquiatria: grapeme2@fcm.unicamp.br

Evite enviar e-mails dos seguintes provedores:

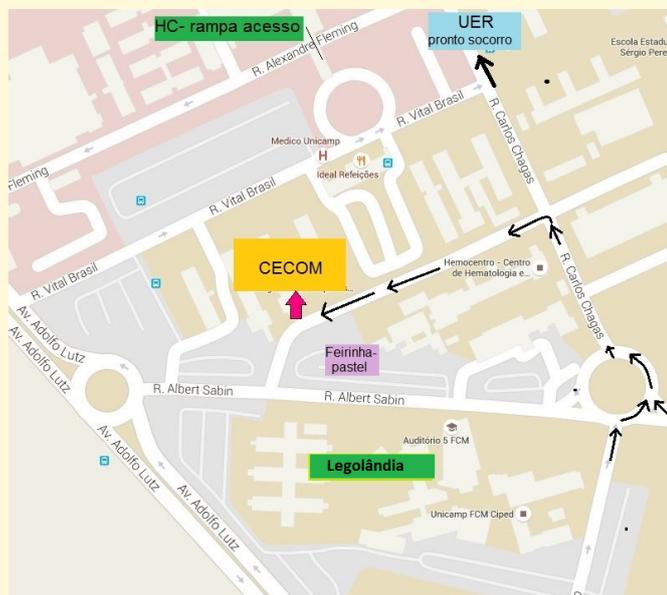
Hotmail, terra, ig, bol, icloid.



Estes provedores falham na entrega e vocês podem não receber nossa resposta.

É importante enviar todos os seus horários disponíveis para encontrarmos um horário compatível com os seus.

Atendemos no prédio do CECOM



Acesse nossa página

<https://www.fcm.unicamp.br/fcm/graduacao/grapeme-grupo-de-apoio-ao-estudante>