

RECEPÇÃO DE
CALOUROS
2020/1

**ROTINA UNIVERSITÁRIA: NOVOS DESAFIOS,
NOVAS CONQUISTAS!**

**DIAMANTINA
2020**

RECEPÇÃO DE CALOUROS 2020/1

ROTINA UNIVERSITÁRIA: NOVOS DESAFIOS, NOVAS CONQUISTAS!

Prezados estudantes,

Inicialmente, queremos parabenizá-los pelo ingresso na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri- UFVJM: sejam muito bem-vindos! Desejamos sucesso nos estudos e alertamos para o fato de que o bom êxito dependerá muito da dedicação, comprometimento e empenho de vocês. Sendo assim, sugerimos algumas condutas que devem permear a organização do seu dia a dia na Universidade.

1 – SEJA PROATIVO

- **Organize seu espaço e tempo**

Deixe a sua área de estudos organizada, com todos os recursos necessários (livros, cadernos, etc.) e determine os horários de estudo. Criar o hábito de listar as atividades do dia também é uma estratégia que faz com que você planeje melhor o seu tempo. Acompanhe o portal da UFVJM e a página da PROGRAD!! Verifique seu *e-mail*!!

- **Compromissos fixos**

Coloque todos os compromissos fixos da semana em sua agenda, de maneira que não se esqueça de nenhum deles e consiga organizar as outras tarefas a partir dessas atividades. Atente para os prazos previstos no Calendário Acadêmico!!

- **Compromissos secundários**

Se você tem muitas dificuldades em se organizar, coloque em sua agenda ou lista de atividades os compromissos secundários, mas que também são fixos, como os horários em que acorda, almoça, dorme ou se arruma antes de sair de casa. Estabelecer um tempo específico pode ajudar você a evitar atrasos.

2 – COMECE COM UM OBJETIVO EM MENTE

- **Defina metas e objetivos**

Ter foco e definir metas deve ser prioridade desde o primeiro momento em que entramos no ambiente universitário, sempre focando em boas notas para ter melhores oportunidades.

- **Faça contatos**

Estude em grupos e conheça melhor seus colegas e professores. Este convívio entre pessoas permite uma conexão permanente e ajuda a desenvolver novas relações e possibilidade de trocas de ideias e oportunidades.

RECEPÇÃO DE CALOUROS 2020/1

3- PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE

- **Use a tecnologia como aliada**

Você pode e deve explorar a internet por meio de conteúdos e sites que auxiliam na complementação de seus estudos. Há computadores disponíveis na biblioteca da UFVJM!

- **Evite se distrair com o celular**

A tentação de checar a todo o tempo as mensagens e as redes sociais no celular deve ser evitada nas horas destinadas ao estudo.

- **Divida o tempo de estudos**

Para evitar o cansaço, divida o seu tempo de estudo em blocos de 40 minutos a uma hora, com pequenos intervalos de cinco ou 10 minutos entre eles.

- **Divirta-se depois de estudar**

Depois de finalizar suas tarefas escolares, procure distrair-se com atividades que ajudem você a se divertir e relaxar. Você evitará o estresse e conseguirá equilibrar as áreas de sua vida.

- **Evite ser muito perfeccionista**

Não planeje seu dia excessivamente ou com muitos detalhes, pois o perfeccionismo pode atrapalhar você.

- **Seja flexível**

Concentrar-se excessivamente em detalhes pode atrapalhar seu dia a dia. É importante ser flexível, mesmo mantendo os compromissos.

SUGESTÃO PARA GERENCIAR O SEU TEMPO DA MELHOR FORMA

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMP ORT ANT E	QUADRANTE I FAÇA AGORA	QUADRANTE II AGENDE
NÃO IMP ORT ANT E	QUADRANTE III DELEGUE	QUADRANTE IV ELIMINE

Fonte: Covey Stephen R.: Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes.

RECEPÇÃO DE CALOUROS 2020/1

CALENDÁRIO ACADÊMICO 2020/1

Graduação presencial - 2020 - Diamantina, Janaúba e Teófilo Otoni

Janeiro/2020 (04 dias letivos cursos não modulares) (10 dias letivos cursos modulares e FACSAB)						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fevereiro/2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

01	Feriado Nacional
02 e 03	Recesso
15	Feriado Municipal Unai
09	Último dia para o preenchimento do Instrumento de Avaliação do Ensino pelos discentes e docentes referente à 2019/2
09	Último dia para solicitação de Colação de Grau Antecipada para os cursos presenciais não modulares (Art. 131 § 1º da Resolução 11/2019)
09	Término do Semestre 2019/2 para os cursos não modulares
15 a 21	Exame Final cursos não modulares
16	Último dia para solicitação de Colação de Grau Antecipada para os cursos presenciais modulares e da FACSAB (Art. 131 § 1º da Resolução 11/2019)
16/01	Término do Semestre 2019/2 para os cursos modulares e FACSAB
22 a 28	Exame final para cursos modulares e FACSAB
23/01	Último dia para lançamento das notas, fechamento das turmas no e-Campus e entrega das folhas de aproveitamento na DRCA ou equivalente dos cursos não modulares
30/01	Último dia para lançamento das notas, fechamento das turmas no e-Campus e entrega das folhas de aproveitamento na DRCA ou equivalente dos cursos modulares e FACSAB

25	Feriado nacional
24 e 26	Recesso
04 e 05	Colação de Grau Oficial: - BHU - BC&T (Diamantina, Mucuri e Janaúba) - Demais cursos de Janaúba
06 e 07	Colação de Grau Oficial:- Demais cursos de Diamantina
07 a 11	Inscrição para Transição BHU e BC&T
12 e 13	Inscrição, na Secretaria do curso ou do Departamento, para cursar Unidade Curricular Isolada em 2020/1
12	Último dia para preenchimento pelos docentes e envio aos coordenadores de curso dos Planos de Ensino de 2020/1, no e-Campus.
12	Resultado da solicitação de dilação de prazo
13	Colação de Grau Oficial FACSAB
13	Resultado e reativação do ingressante por matrícula e do reingressante após trancamento de matrícula, que retornará para o curso em 2020/1
13	Resultado da transição dos bacharelados interdisciplinares
14 a 20	Pré-matricula para 2020/1 do veterano, do ingressante da Transição, ingressante por Reopção de Curso, Transferência e Obtenção de Novo Título e reativado após matrícula e pelo reingresso após trancamento de matrícula
19 e 20	Matrícula na Prograd de aluno ingressante pelo convênio PEC-G
19 e 20	Período para solicitar Reconsideração de Cancelamento de Matrícula para retorno em 2020/1
21	Análise da Pré-matricula no sistema e disponibilização do resultado no e-Campus
21	Último dia para o coordenador de curso aprovar e disponibilizar no e-Campus, os planos de ensino de 2020/1
28	Último dia para retificação de nota referente à 2019/2

RECEPÇÃO DE CALOUROS 2020/1

Graduação presencial - 2020 - Unai

Março/2020 (20 dias letivos)						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril/2020 (21 dias letivos)						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

14, 21 e 28	Sábados Letivos
03	Inscrição para transição dos bacharelados interdisciplinares
03 a 05	Inscrição na Coordenação do curso, para cursar Unidade Curricular Isolada em 2020/1
04	Resultado da transição dos bacharelados interdisciplinares
04 e 05	Pré-matricula em disciplinas: veteranos, reingressantes, ingressantes por Reopção de Curso, Transferência e Obtenção de Novo Título, Rematricula de discentes em transição dos bacharelados
06	Análise da Pré-matricula e disponibilização do resultado no e-Campus
05	Data limite para o coordenador de curso aprovar e disponibilizar os planos de ensino do primeiro semestre de 2020 no SIGA
05	Resultado e reativação dos reingressantes e ingressantes por rematricula para retorno em 2020/1
05 a 07	Solicitação de Reconsideração de Cancelamento de Matrícula 2020/1
09	Início do semestre 2020/1 campus de Unai
09	1º dia letivo: recepção de calouros em Unai
09 a 13	Ajuste de matrícula com os coordenadores de cursos
09 a 13	Período de abertura de Edital de Monitoria para 2020/1
09 a 13	Submissão de propostas ao FORPED
16	Resultado da Reconsideração de Cancelamento de Matrícula. Consequentemente, Matrícula pela Prograd para 2020/1
16 a 31	Período para solicitação de Exame de Suficiência e Extraordinário Aproveitamento de Estudos
16 a 31	Período para solicitação de Extraordinário Aproveitamento de Estudos
17	Resultado da solicitação de inscrição em Unidade Curricular Isolada, a ser enviada por e-mail pela Coordenação do curso
18	Matricula em Unidade Curricular Isolada na DRCA
26	Publicação da lista dos discentes desligados em 2020/1

04, 18 e 25	Sábados letivos
10 e 21	Feriado nacional
09 e 20	Ponto Facultativo
01 e 02	Cancelamento de Matrícula Unidade Curricular
01 a 06	Solicitação de Aproveitamento de Estudos na Coordenação do curso
01 a 06	Solicitação de Trancamento de Matrícula
03	Retirada do comprovante de matrícula pelos discentes no e-Campus

“Cada um deve encontrar o seu próprio caminho”

Jean Paul Sartre

Estamos nesta caminhada juntos.

RECEPÇÃO DE
CALOUROS
2020/1

Seja muito bem-vindo!

PROGRAD - UFVJM