

VITA



DA



MATRICOLA

VITA DA MATRICOLA

COME AFFRONTARE AL MEGLIO LA TUA NUOVA AVVENTURA

Grazie per aver scaricato "**VITA DA MATRICOLA**".
Come ben saprai, quando ti iscrivi al primo anno di università, intraprendi da zero un **nuovo percorso**, inevitabilmente accompagnato da un senso di indipendenza e da un'infinita serie di importanti decisioni che ti faranno maturare. Tante nuove sfide da affrontare (nuovo ambiente, nuovi colleghi, un nuovo ritmo quotidiano, incertezza sul futuro ecc.).

Abbiamo chiesto ad alcuni studenti di raccontarci della loro esperienza universitaria.

Come **AgapeStudenti**, abbiamo raccolto in questo booklet i loro consigli per te, da **dove fare l'aperitivo** a **come organizzare bene il tuo tempo**, sperando possano aiutarti ad affrontare al meglio questa nuova avventura.

ROMA



CONSIGLI DEGLI STUDENTI

- **Mostra interesse** per quello che stai studiando più del voto degli esami perché fuori dall'università i voti contano poco e le **competenze** molto.

TROVA GLI SPAZI DEDICATI ALLO STUDIO E AL TUTORAGGIO E SCEGLI QUELLO CHE TI PIACE DI PIÙ

(Anna, UNIBO)

- **Studia in gruppo** evitando distrazioni: ripetere con altre persone ti aiuta tantissimo. Fai gli esoneri: non lasciarti scappare questa opportunità! Se superi gli esoneri, ti sarai tolto gran parte del programma per l'esame finale. Trova un **metodo di studio** adatto a te.

I PROFESSORI SONO CONTENTI SE TI INTERESSI AL LORO LAVORO E TI COINVOLGERANNO IN PROGETTI INTERESSANTI

(Diego, UNIFI)



**NON PERDERE TEMPO E STUDIA CON
COSTANZA, ANCHE NEI MOMENTI PIÙ INTENSI**
(Caterina e Luca, UNIFI)

**LA CONVIVENZA CON ALTRI COINQUILINI NON È
SEMPRE SEMPLICE. SII SEMPRE RISPETTOSO DEGLI
SPAZI COMUNI E LA COMUNICAZIONE È FONDAMENTALE**

fare amicizia subito ti renderà le cose più facili
(Anna, UNIBO)

**pianifica il tuo tempo, studio,
divertimenti, spesa, pulizie ecc.**

**RIFIUTARE UN VOTO O RIFARE UN
ESAME NON IMPLICA UN FALLIMENTO**
(Virginia, SAPIENZA)

Lo studio è molto più intenso rispetto al liceo

DIVERTITI!

- Cerca di vivere l'università in modo **completo**, di studiare senza farti prendere troppo dall'ansia degli esami e cerca di accettare i voti per andare avanti e finire il prima possibile. Alla fine l'università non è il voto ma l'**esperienza** di vita che fai.

SPESSE TI TROVERAI A STUDIARE CONTENUTI CHE NON TI INTERESSANO DI FRONTE AI QUALI DEVI COMPIERE UNO SFORZO

(Caterina, UNIFI)

- Non demordere di fronte alle difficoltà e insoddisfazioni ma sfruttale per **superare i tuoi limiti** e cercare nuove strade e soluzioni. Sii propositivo ed integra le conoscenze studiate all'arricchimento derivato dal coltivare una propria **cultura personale**.

TROVA QUALCUNO CON CUI SINCRONIZZARTI PER LO STUDIO E GLI ESAMI E IN QUEI MOMENTI STUDIALE EVITANDO LE DISTRAZIONI

(Claudia, UNIBO)

- Ricordati sempre che lo **scopo della tua vita** è più grande del tuo percorso universitario e del tuo futuro lavoro, quindi anche se la società e i professori ti mettono pressione, non affannarti cercando di laurearti in fretta e con i voti più alti (non rifiutare i voti!) ma cerca di **goderti il viaggio**, ovviamente con impegno e disciplina.
- Non farti affogare dallo studio, cerca esame dopo esame il **metodo** che più ti si addice.

CONSIGLI DEL PROF

- Sii **intenzionale** e **sistematico** sia con il tempo dedicato allo studio che con quello dedicato al riposo/divertimento
- Cerca di andare sempre a **lezione** perché ciò che dice il professore potrebbe esserti utile all'esame
- Sii **curioso**, fai tante **domande** ai professori, ai colleghi più avanti di te nel percorso e anche a professionisti già in carriera per vedere se hanno consigli per te
- Cerca di capire quale **metodo di apprendimento** prediligi: visivo (slide ed immagini), uditivo (registrazione) o scritto (appunti)
- Cerca di capire di quante **ore di sonno** hai bisogno per stare bene e sfrutta il weekend per divertirti e riposarti
- Se preferisci **studiare in gruppo**, sii intenzionale con il tuo tempo ed evita distrazioni

Ringraziamo il caro prof Phil Bishop dall'università dell'Alabama

Se vuoi saperne di più clicca sul link e guarda tutta la lezione:

COME DIVERTIRSI DI PIU'
...E AVERE VOTI MIGLIORI!

<https://youtu.be/flg5v0Kj1yg>



CLICCA
SUL LINK



CAFFÈ

In realtà non abbiamo molto da dire su dove prendere il caffè, ma ci sembrava appropriato comunque dedicargli una pagina ed una grafica carina, perchè non c'è vita universitaria senza caffè.



- Il caffè delle macchinette non sarà il migliore del mondo ma sicuramente sarà il più economico.
- In facoltà c'è sempre almeno un bar.
- Nei dintorni dell'università ci saranno tanti bar e non aver timore a chiedere se ci sono sconti per gli studenti.

ANNUNCI PER AFFITTI

- Bachecca dell'università
- Gruppi universitari su facebook (affitto case)
- Immobiliare.it
- Subito.it
- Con il passaparola



“L'intelligenza è la capacità
di adattarsi al cambiamento.”
– STEPHEN HAWKING

APERITIVI

- > MOMART CAFE
- > ABITUDINI E FOLLIE
- > MEETING
- > FAUNO 3.0
- > MUMAR CAFE



“Ci sono cose che tutto il suo denaro non potrà mai acquistare, ad esempio un dinosauro.”

– Homer Simpson

STAMPE E LIBRI

- Libreria Medica Universitaria
- Chioschi gialli della Sapienza
- Focal Point
- Maxi Pioda
- Universitalia
- Feltrinelli
- Biblioteche
- Librerie dell'usato
- Amazon



“La misura dell'amore
è amare senza misura.”
- SANT'AGOSTINO

STUDIARE DA CASA

- Crea dei "riti" quotidiani per avere un ritmo giornaliero: un caffè dopo pranzo ed una breve passeggiata nel pomeriggio.
- Definisci un orario di inizio e fine lavoro e RISPETTALO.
- Cerca di prendere un po' d'aria ogni giorno.
- Non restare tutto il giorno in pigiama. Sì, lo sappiamo, è bello restare tutto il giorno in pigiama, ma dai, su, lavori meglio vestito bene.
- Definisci diverse zone nella casa per rilassarti e lavorare, anche nella stessa camera ma individua un posto per lavoro che ti permette poi di "lasciare" il lavoro.
- Sii paziente con te stesso! Avrai giorni più e giorni meno produttivi. Sii buono con te stesso!

"Non sono le nostre capacità
che dimostrano chi siamo davvero,
sono le nostre scelte."
- Albus Silente

ALTRI CONSIGLI PER TE

- Chiediti se la tua passione per la facoltà che hai scelto è autentica, se pensi che non lo sia, non avere paura di cambiare e cercare la tua strada.
- Sfrutta le biblioteche - studentessa UNIFI
- Tieni traccia degli esami, borse di studio, immatricolazioni, calendario scadenze, concorsi interni, pagamento tasse, presentazione isee, presentazione domanda di laurea, attivare la tessera dell'Università per abbonamento trasporti e tessera per la mensa - studente UNIFI

L'ESPERIENZA UNIVERSITARIA PUO' ESSERE STRAORDINARIA, NON AVERE PAURA DI METTERTI IN GIOCO

- Interfacciati con le liste universitarie per qualsiasi dubbio - studentessa UNIFI
- Potrai sentirti come un numero fra tanti, quindi devi imparare a farti valere e "combattere" (soprattutto con la segreteria!) per ottenere qualcosa. Non rinchiuderti nello studio, goditi la vita universitaria! - studentessa LA SAPIENZA

"Tutto ciò che dobbiamo decidere è cosa fare col tempo che ci viene dato."

- J.R.R. TOLKIEN

NUMERI UTILI

Soccorso pubblico di emergenza: 112

Vigili del fuoco: 115

Polizia Stradale: 06 22101

Carabinieri: 112

Emergenza sanitaria: 118

Soccorso stradale Aci: 116

Sportello di Conciliazione: Tel +39-06671071611

Centro Antiveleni: 24 ore su 24 Tel +39-06 3054343

Drogatel: Tel 800 016600 (chiamata gratuita dall'Italia)

Telefono Azzurro: Tel 19696 (chiamata gratuita dall'Italia)

Municipio Roma II: Tel +39-06 6960 2333

Protezione Animali: Tel +39-063242873

Protezione Animali: Tel +39-063242873

Oggetti Trovati: Tel +39-0667693214

Aeroporti di Roma: 06-65951

Bus Urbani - ATAC: 06 46951

Emergenza Ambientale: 1515

CCISS Viaggiare Informati: Tel 1518

Polizia Municipale: Tel +39 06-67691

WWF: Tel +39-477876

Centro Antiviolenza:

24 ore su 24 - 1522

(vittime di violenza di genere e stalking)

Questura: Tel +39-0646861

Prefettura: Tel +39-06 67291

Guardia di Finanza: 06 65954848 (24 h)

Voce Amica: Tel +39-02/70100000

Giudice di Pace: Tel +39-06372731

Bus Urbani - ATAC: 06 46951

Segnalazione guasti gas:

Tel 800 862048 24 ore su 24

(chiamata gratuita dall'Italia)



Informazioni Disabili: Tel 800 437631 (chiamata gratuita dall'Italia)
Guardia Medica Veterinaria: Tel 800 029449 (chiamata gratuita dall'Italia)
Acquedotto Publiacqua: Tel 800 314314 (chiamata gratuita dall'Italia)
Croce Rossa Italiana: Tel +39-06 5510 (tasto selezione 4)
Soccorso prostituzione: Tel 800 290290 (chiamata gratuita dall'Italia)
Alcolisti Anonimi: Tel +39-800 411 406 (chiamata gratuita dall'Italia)
Protezione Civile: Tel +39 800 015161 (chiamata gratuita dall'Italia)
Guardia Medica Privata: 24 ore su 24 Tel +39 0642014934
Ferrovie dello Stato: Tel 848 888088 - Informazioni 24 ore su 24
Chiama Roma: 24 ore su 24 060606 (amministrazione della città)
Guardia di Finanza: 06 65954848 (24 h)
Protezione civile - Roma Capitale - 800.854.854
Sala Operativa Sociale (S.O.S.): 800.440.022
Prenotazioni Sanitarie CUP Lazio: Tel 06 9939
Farmacie di turno: Tel 800420707 (chiamata gratuita dall'Italia)

“Se fossero più numerosi
tra noi coloro che
preferiscono il mangiare,
il ridere e il cantare
all’accumulare oro, questo
mondo sarebbe più lieto.”

– J.R.R. TOLKIEN

AGAPESTUDENTI

Agape significa **"amore incondizionato"**. Vogliamo essere una comunità di studenti presente in ogni università in Italia; un posto sicuro, senza giudizio o pressione, in cui gli studenti possono affrontare i temi più profondi della vita, scoprire chi è Dio veramente, cambiare la propria vita e poi il mondo.



<https://www.instagram.com/agapestudenti/>

link

<http://www.agapestudenti.it/>

<https://www.ognistudente.com/>



CLICCA SUI LINK