

O QUE SE ESPERA DE TI?

Agora que chegaste ao ensino superior, muitas coisas serão diferentes... Aqui fica uma pequena lista de algumas mudanças:

- É necessária mais autonomia no estudo e nas pesquisas bibliográficas;
- As aulas são, geralmente, um número maior de alunos, podendo ser mais do que um professor por cada unidade curricular;
- Devido ao maior número de alunos, pode haver uma relação mais distante com o professor, no entanto, podes (e deves!) procurá-lo no horário de atendimento ou de orientação tutorial;
- O teu grupo de amigos será diferente, com pessoas de diferentes locais, idades e contextos;
- Será necessário reorganizares a gestão do tempo, o dinheiro e as rotinas.

Estas são só algumas das diferenças que implicam grandes mudanças na tua vida... Porque os primeiros tempos podem não ser fáceis, aqui ficam algumas estratégias de "sobrevivência":

- Define os teus objectivos para a semana, para o mês e para o semestre; se não conseguires cumprir algum deles, tenta perceber porque... Isto vai ajudar a gerir o tempo, a estabelecer prioridades e a não perder o fio à meada;
- A melhor forma de seguir o ritmo certo é ser organizado e aproveitar as oportunidades de avaliação contínua e frequentares as aulas, acompanhando-as até um pequeno estudo diário para reter os conteúdos abordados; Se existirem dúvidas, procura resolvê-las com os colegas ou professores;
- Dormir pelo menos 7 a 8 horas por noite é fundamental, por isso arranja tempo também para descansar. Claro, que uma alimentação adequada também é imprescindível;
- Procura ajuda de colegas mais velhos ou de professores quando necessitares. Lembra-te que não estás sozinho!
- Tenta conhecer as actividades académicas e extra-curriculares desenvolvidas no IPL.

SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE/IPL)

O Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) pretende auxiliar-vos na transição e adaptação às exigências associadas à entrada no IPL, prestando apoio académico, pessoal e social.

Os nossos principais objectivos são:

Garantir apoio psicológico, psicopedagógico e orientação vocacional;

Dinamizar actividades e formações promotoras de sucesso académico;

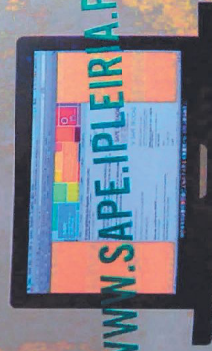
Acompanhar, orientar e facilitar o vosso acesso a outros recursos e serviços do IPL;

O SAPE TEM GABINETES EM TODAS AS ESCOLAS DO IPL

Visita-nos também na Internet



facebook.



WWW.SAPE.IPLEIRIA.PT

Todos os estudantes têm um e-mail institucional atribuído no acto da matrícula.

Consulta-o regularmente.

O IPL É UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR POLITÉCNICO CONSTITUÍDA POR CINCO ESCOLAS

Consulta o sítio do IPL na Internet em www.iplleiria.pt para ficares a conhecer todas as escolas, os serviços centrais, as cantinas, as residências e muita informação que será de grande utilidade!



SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE/IPL)

Acompanhamento Psicológico / Apoio Pedagógico
Orientação Vocacional / Desenvolvimento de Competências

EQUIPA DE PSICÓLOGOS

Ana Lúcia Duarte
ana.duarte@iplleiria.pt
244 820 300 (Ext. 3083)

Ana Patrícia Pereira
patricia.pereira@iplleiria.pt
244 820 300 (Ext. 3013)

Luís Filipe
luis.filipe@iplleiria.pt
262 783 607 (Ext. 4131)

Sandra Alves
sandra.alves@iplleiria.pt
262 830 900 (Ext. 399)

COORDENAÇÃO

Gracia Secco
gracia.secco@iplleiria.pt
262 820 300 (Ext. 3013)

ESECS
Eunice Almeida
sape.esecs@iplleiria.pt
244 829 485 (Ext. 3083)

ESTG
Ana Paula Gregório
sape.estg@iplleiria.pt
244 820 300 (Ext. 3055)

ESAD.CR
Joana Machado
sape.esad@iplleiria.pt
262 830 900 (Ext. 307001)

ESTIM
Filipa Bento
sape.estim@iplleiria.pt
262 783 607 (Ext. 4014)

ESSLei
Claudia Yala
sape.esslei@iplleiria.pt
244 845 300 (Ext. 201)

BEM-VINDO AO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

SAPE - SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE



SAPE - Serviço de Apoio ao Estudante