

KITUL STUDENTULUI INTELIGENT EMOȚIONAL

ccpép



Dragi studenți,

Felicitări pentru dorința și reușita de a deveni studenți ai Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București! Vă așteaptă ani solicitanți, dar cu siguranță foarte frumoși - depinde de voi în ce măsură veți transforma momentele studenției în amintiri dragi pentru restul vieții.

*Noi suntem **Centrul de Consiliere Psihologică, Educațională și Profesională al UMFC**, cunoscut și sub abrevierea „**CCPEP**”. Pe parcursul acestei călătorii vom încerca să fim aproape de voi și să vă susținem în tot ce vă propuneți!*

Din experiența ultimilor ani, am identificat anumite dificultăți cu care se pot confrunta o bună parte dintre studenți și pe baza lor am realizat acest Kit al studentului UMFC. Sperăm ca sfaturile din următoarele pagini să vă fie de folos și să vă ghideze în atingerea unui echilibru pe parcursul Facultății!

Mult succes!

**Echipa Centrului de Consiliere Psihologică,
Educațională și Profesională al UMFC**



CINE SUNTEM?
SFATURILE CCPEP PENTRU STUDENȚI

Primul Ajutor pentru Stres

Depresia & Anxietatea

Spiritul de Echipă

Orientarea în Carieră

Inteligența Emoțională

Stiluri de Învățare

Managementul timpului

Fii sănătos!



CINE SUNTEM?

CCPEP = Centrul de Consiliere Psihologică Educațională și Profesională al Universității de Medicină și Farmacie "Carol Davila" București

Cu ajutorul unei echipe profesioniste, calificate în domeniu, Centrul oferă sprijin psihologic, educațional și profesional tuturor studenților UMFCĐ, atât prin intermediul serviciilor de consiliere **GRATUITE**, adaptate pentru nevoile studenților, cât și al atelierelor și workshopurilor pe diverse teme de interes precum inteligența emoțională, managementul timpului, managementul stresului etc.

Consilierea psihologică presupune suport personalizat în depășirea situațiilor ce pot afecta experiența de student pe tot parcursul studiilor universitare de specialitate - suport pentru autocunoaștere, managementul stresului, dificultăți emoționale.

Activitatea Centrului îmbină utilul cu plăcutul, într-o atmosferă cât mai dinamică, utilizând metode precum brainstorming și discuții libere pentru a încuraja socializarea participanților, cât și jocuri menite să fondeze aplicarea principiilor dezbătute în cadrul activităților.

Centrul își desfășoară activitatea atât în timpul anului universitar, cât și în perioada vacanței, punând la dispoziția studenților diverse căi de interacțiune cu echipa, atât în mediul online, cât și fizic, într-un cadru echilibrat, prielnic, pentru a căuta și a descoperi răspunsuri la numeroase întrebări.

CONTACT

Pentru a realiza o programare în cadrul serviciilor de consiliere, puteți să ne trimiteți un mail la adresa: **centru.consiliere@umfcd.ro**, sau să completați formularul de solicitare existent pe pagina CCPEP de pe site-ul **umfcd.ro**

Sediu: **Str. Dimitrie Bolintineanu nr. 9, București**



/CCPEP.UMFCD



/CCPEP_UMFCD



CINE SUNTEM?



PROIECTE

2018 - „Incluziunea socială în UMFCD”

2019 - „Punte de legătură Student-Alumni în UMFCD”

2020 - „Construim valori pentru viitor în UMFCD”

Pe tot parcursul acestor ani, Centrul de Consiliere Psihologică, Educațională și Profesională al UMFCD a venit în sprijinul studenților și prin intermediul Proiectelor de Dezvoltare Instituțională. Obiectivele precum și activitățile desfășurate în cadrul acestora pot fi consultate accesând linkurile din josul adresei următoare (pagina noastră din site-ul UMFCD):

<https://umfcd.ro/studenti/servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-cariera/>

PRIMUL AJUTOR PENTRU STRES

Fiind student în cadrul UMF „Carol Davila” poți întâlni pe parcursul anilor de studiu, numeroase momente stresante, cu mare încărcătură emoțională pozitivă sau negativă. Important este să nu te lași copleșit și să încerci să privești fiecare situație prin care vei trece ca pe o oportunitate de învățare, de dezvoltare personală și profesională.

Pentru a-ți fi mai ușor să treci peste astfel de momente și pentru a te bucura din plin de viața de student, venim către tine cu un **set de sfaturi generale despre managementul stresului**. Așa cum este recomandat de către tacticienii militari, pentru a îl combate, este nevoie să cunoaștem cât mai bine „inamicul”, în acest caz, stresul.

CE ESTE STRESUL?

Stresul se poate defini ca **un răspuns general și nespecific** al organismului în fața unor provocări sau situații care impun o adaptare fizică și psihică ce poate depăși adesea resursele proprii sau, altfel spus, **un dezechilibru** între ce se cere de la noi și ce putem oferi.

CUM SE MANIFESTĂ?

Fiecare persoană percepe stresul în mod diferit, dar câteva **semne și simptome comune** sunt:

**dureri de cap
dureri de stomac
atacuri de panică
somn prelungit
sau insomnie**

**dificultate de
concentrare
oboseală cronică
iritabilitate
nervozitate etc.**

PRIMUL AJUTOR PENTRU STRES

CE SITUAȚII STRESANTE POȚI ÎNTÂLNI?

Cantitatea de informații noi pe care le primim
în intervale scurte de timp
Schimbările frecvente, în special cele neplanificate
Presiunea relațiilor personale
Presiunea pentru realizarea obiectivelor
Privarea de somn
Situația epidemiologică actuală etc.

ACUM CĂ AM AFLAT MAI MULTE DESPRE STRES, CUM ÎL PUTEM COMBATE?

3
**pași
simpli**

1 IDENTIFICĂ PROBLEMA

Concentrează-te pe cum te simți fizic și psihic și încearcă să conectezi simptomele fizice cu ceea ce te stresează;

2 GĂSEȘTE CAUZELE ȘI CLASIFICĂ-LE

- cele pentru care poți găsi o soluție - analizează-le în profunzime, găsește cauza și încearcă să o rezolvi, vei realiza că vei găsi cea mai bună soluție păstrându-ți calmul;

- cele care se vor rezolva cu timpul - oferă-ți timp pentru rezolvarea lor, nu te suprasolicita pentru a găsi răspunsurile imediat, unele probleme necesită o perioadă de rezolvare pentru a găsi cea mai bună variantă;

- cele pe care nu le poți controla tu - nu pune presiune pe tine când nu reușești să rezolvi o problemă - există probleme care apar și care te depășesc sau care nu depind de tine;

3 EVALUEAZĂ-TE

Gândește-te dacă nu ți-ai luat prea multe atribuții, dacă ai putea să renunți la o parte din ele sau să le delegi altor persoane și cum ai putea să rezolvi lucrurile într-o manieră mai relaxată.

PRIMUL AJUTOR PENTRU STRES

**PRACTICĂ AUTENTICITATEA RIGUROASĂ
FII INDULGENT CU TINE
FII DISPUS SĂ FACI MUNCĂ INCONFORTABILĂ
ȘI NU UITA CĂ NU POȚI CONTROLA TOTUL!**

Oricât de complexe ar părea problemele, nu uita că o bună parte din ele au rezolvare, așa că încearcă mereu să privești situațiile cu mult calm, să analizezi situațiile și să nu lași stresul să pună stăpânire pe tine. Astfel, pentru viitoare momente dificile pe care le vei întâlni, ține minte: adoptând o atitudine inteligentă, poți transforma stresul negativ într-o experiență mai puțin traumatizantă sau chiar pozitivă!



DEPRESIA & ANXIETATEA



Când treci printr-un moment dificil, este normal să te simți trist sau abătut pentru o scurtă perioadă de timp. Ca oameni, este firesc să trecem prin tristețe și durere, dar **dacă ele predomină pe o perioadă mai lungă de timp și sunt însoțite și de alte semne, există posibilitatea apariției depresiei sau anxietății**, așa cum sunt ele definite în literatura de specialitate. (DSM V, ICD -11)

CARE SUNT SIMPTOMELE?

tristețe pe o perioadă îndelungată
pierderea interesului pentru activități sau hobby-uri
scăderea energiei
oboseală cronică
dificultăți de concentrare
pierderea apetitului

dificultăți ale somnului
episoade de neliniște
iritabilitate sau chiar furie

Amintește-ți că majoritatea problemelor au rezolvare și chiar și cele mai grele momente vor trece. Trebuie doar să ai puțină răbdare. Nu uita: „după furtună, vine vreme bună!”

CE POȚI FACE PENTRU A LE EVITA?

Construiește-ți un program

- organizează-ți activitățile astfel încât să te odihnești și hrănești corespunzător, pentru un stil de viață echilibrat;

Rămâi în contact cu lumea

- încearcă să nu te izolezi de oameni și să petreci timp cu familia și persoanele apropiate cât mai des.

Poți apela la specialiști

- ca un prim pas, poți încerca să ții un jurnal pentru a-ți goli mintea de multitudinea de gânduri și, dacă simți nevoia, poți consulta un specialist care poate discuta cu tine tot ceea ce te apasă și care îți poate oferi niște sfaturi profesionale;

Încearcă să-ți răspunzi la întrebarea:
„Cât va conta acest lucru peste 5 ani?”

SPIRITUL DE ECHIPĂ

Deoarece reprezinți o parte vitală din realizarea oricărui proiect propus, **merită să te implici 100%** pentru a-ți dezvolta și perfecționa abilitățile care te vor ajuta să aduci o contribuție valoroasă oricărui tip de echipă în care te afli.

*„Să formezi o echipă este doar începutul, să rămâi împreună este **progresul**, să lucrezi împreună este **succesul**.”*
- Henry David Thoreau

Ca exemplu reprezentativ, în echipele sportive, chiar dacă jucătorii sunt foarte talentați, nu pot duce jocul la bun sfârșit fără colaborarea cu restul echipei și fără implicarea coechipierilor.

Fiecare membru al echipei joacă un **rol diferit, dar esențial**, în funcție de punctele forte ale fiecăruia.

Și în domeniul sănătății, munca în echipă joacă un rol extraordinar de important. Lucrând în echipă și colaborând, contribuiți împreună la îndeplinirea unui scop comun - acela de a vă implica în salvarea vieților oamenilor. **Astfel, o atitudine pozitivă, bazată pe comunicare și feedback**, în cadrul acestui domeniu, face diferența când vine vorba de a salva o viață.

CE POȚI FACE PENTRU A ÎNDEPLINI MISIUNEA COMUNĂ?

Folosește-ți punctele forte

- oricare ar fi acestea, reprezintă puncte valoroase pe care le poți oferi echipei. Atunci când un grup de oameni funcționează bine împreună, nivelurile de creativitate sunt, în general, mai ridicate, întrucât oamenii se valorifică reciproc. Acest lucru duce adesea la **creșterea productivității** și la un **sentiment ridicat de colaborare și cooperare** care face ca toată lumea, inclusiv proiectul, să avanseze spre reușită.

Fii flexibil!

- pe parcursul implicării într-o echipă, multe detalii se pot schimba, pot intra sau ieși unii membri, pot avea loc schimbări legate de obiective, de modalitățile de abordare sau chiar de mediul de lucru. Important este să rămâi flexibil și să profiți de oportunitățile noi ce pot apărea și astfel îi poți ajuta și pe ceilalți să îți preia exemplul.

Înțelege obiectivele echipei

- pentru a reuși să îți atingi scopul, este nevoie să te gândești la motivele pentru care te-ai implicat în acea activitate. Pentru a înțelege mai ușor acest lucru, poți răspunde la câteva întrebări, precum:

- De ce suntem noi ca echipă aici?
- Care sunt rolurile și responsabilitățile fiecăruia?
- Care este țelul pe care ni-l dorim să îl atingem?

Comunicare & încredere

- asigură-te că te implici printr-o comunicare activă, prin care îți oferi sprijinul ori de câte ori simți că este necesar. Indiferent de tonul discuției, încearcă să rămâi pozitiv și să păstrezi respectul atunci când intervii.

- **O părere obiectivă, corectă și calmă** face deseori diferența într-o discuție din cadrul unei echipe.

- poți fi un atu foarte prețios pentru echipă **oferind ceea ce ai spus că vei face, la timp**.

SPIRITUL DE ECHIPĂ

1. ÎNVAȚĂ PENTRU TINE

și nu te concentra doar pe ascensiunea către un loc la buget sau la bursă.

Desigur, există multe implicații privind aceste aspecte, este normal să îți dorești să ai și note cât mai bune, dar te sfătuim să le obții pe merit, cu strict ceea ce știi, fără să îți „sabotezi” colegii sau să-i tragi în jos (neoferindu-le informații, materiale, notițe, cursuri atunci când aceștia îți cer, oferindu-le informații greșite etc). Important este să vrei să ajungi mai sus prin efort și muncă, dând dovadă de **fair-play**.

Adevărata competiție o duci cu tine însuși!

2. FIȚI UNIȚI!

Clasamentul final pentru taxă, buget, bursă nu se va realiza doar între cei aprox. 10 studenți dintr-o grupă, ci între sute de studenți din tot anul. Obiectivul tău ar trebui să fie să ridici grupa pe cât posibil și vei fi ridicat odată cu aceasta.

Împreună sunteți mai puternici!

3. AJUTAȚI-VĂ!

Poate fi de ajutor să creați un drive al grupei sau al seriei în care să lucrați cu toții, în care să aveți acces la cursuri și să puneți diferite întrebări pe text, să desfășurați conferințe sau întâlniri de studiu.

„De ce să compătimești în loc să ajuți, dacă poți?”

SFATURI UTILE

Cum poți forma o echipă cu colegii tăi și pe parcursul Facultății?

ORIENTAREA ÎN CARIERĂ

DE CE AR TREBUI SĂ ȚI CONT ÎN ALEGEREA VIITOAREI CARIERE?

interese
valori personale
puncte tari și slabe
aptitudini actuale / cu potențial
oportunități

De multe ori, nu ai reușit să îndeplinești un obiectiv deoarece **nu era un obiectiv SMART**, iar acest aspect ți-a provocat dezamăgiri ce puteau fi ușor evitate.

ATENȚIE!

Este important să-ți **evaluezi** resursele cu realism și să-ți stabilești **obiective SMART!**

S - Specific
M - Măsurabil
A - Accesibil
R - Relevant
T - Încadrat în Timp

SFATURI:

- interesează-te ce căi profesionale îți asigură Facultatea pe care o urmezi;
- caută oportunități prin care să experimentezi cât mai multe dintre aspectele domeniilor profesionale;
- dacă viitorul tot nesigur pare, te mai pot îndruma:

CCPEP - oferă și consiliere de tip orientare în carieră;

Societatea Antreprenorială Studențească (SAS) din cadrul UMFCĐ - mecanism de sprijinire, dezvoltare și încurajare a spiritului antreprenorial în mediul universitar - <https://sas.umfcd.ro/>

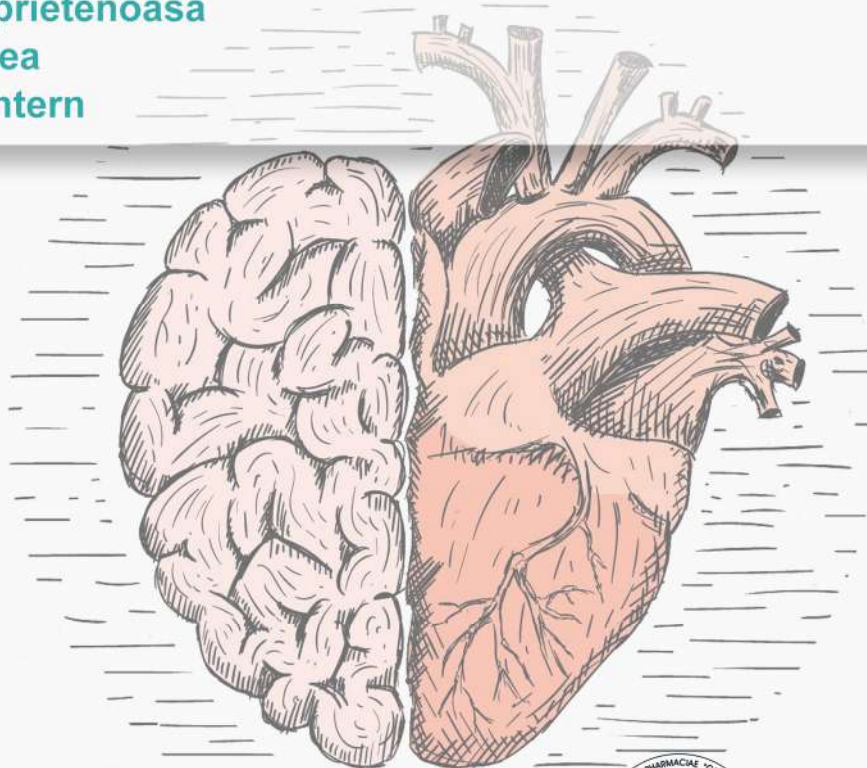


INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

10

TRĂSĂTURI ALE UNEI PERSOANE INTELIGENTE EMOȚIONAL

- Conștientizarea de sine și onestitatea
- Cunoașterea cauzei emoțiilor și a diferenței dintre emoții și acțiuni
- Autoreglarea
- Empatia
- Motivația și buna luare a deciziilor
- Capacitatea de a analiza și de a înțelege relațiile interumane
- Intuiția
- Atitudinea prietenoasă
- Sociabilitatea
- Echilibrul intern



INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Tu știi diferența?

COMPASIUNEA

este o reacție la sentimentele, de obicei negative, ale unei persoane: îți pare rău pentru starea unei persoane, dar fără a încerca să afli ce se întâmplă în mintea lui, fără a înțelege intensitatea problemei sau a situației sale.

=/=

EMPATIA

presupune abilitatea de a-ți imagina și de a înțelege cum se simte, cum gândește și ce trăiește o altă persoană („a păși în pantofii celuilalt”).

Cât de importantă este empatia în domeniul medical?

Empatia are un **rol terapeutic** și poate reduce nivelul de anxietate al pacienților. Când o persoană simte că doctorul și personalul medical îi înțeleg condiția și problemele, aceasta se va simți mai confortabil.

Scopul Medicinii este să trateze oamenii – să îi scape de suferință, nu doar să vindece boala – așadar empatia este o abilitate esențială în domeniul sănătății.

Cum poți deveni mai empatic?

Specialiștii sugerează că nu este posibil ca un doctor să empatizeze cu adevărat cu fiecare pacient – dacă ar face asta ar ajunge să fie epuizat emoțional (sindrom burnout). Însă există modalități prin care fiecare dintre noi își poate cultiva capacitățile empatice:

Ascultă!

Acordând timp unei persoane pentru a asculta ce are pe suflet, arăți că îți pasă și că ești preocupat de problemele sale.

Împărtășește!

Să îți împărtășești sentimentele poate fi un lucru dificil, curajos, dar astfel poți crea o legătură foarte strânsă cu alte persoane, mai ales când treceți prin aceleași greutăți.

Nu judeca și nu face presupuneri!

Fiecare persoană e diferită, iar ceea ce ție ți se poate părea corect, pentru celălalt poate fi greșit.

STILURI DE ÎNVĂȚARE

Un stil de învățare reprezintă modalitatea cea mai la îndemână de a asimila o informație nouă. Stilul de învățare este o abilitate dobândită și poate fi rafinat sau chiar schimbat pe parcursul timpului. În continuare îți prezentăm cele mai comune metode de învățare, alături de câteva caracteristici ale acestora:

CITITUL

Implică o formă pasivă de a învăța și cel mai adesea implică memoria vizuală și vocea internă. **Subliniatul în timpul cititului duce la o retenție mai mare de informație**, întrucât, într-o mică măsură, vor fi implicate și simțurile vizual și kinestezic.



TRANSCRISUL

Poate fi util, dacă ai timpul necesar la dispoziție, deoarece este o tehnică mai cronofagă.



URMĂRIREA VIDEOCLIPURILOR

Deși este o formă pasivă de învățare, stimularea vizuală puternică, alături de audierea explicațiilor, pot fi de mare ajutor. Această metodă poate fi mult optimizată dacă **îți iei notițe** în timp ce te uiți la videoclipuri.

SCHEMATIZAREA & DESENATUL

pe baza a ceea ce citești sunt metode atât productive pentru memorat, cât și eficiente din punct de vedere al randamentului.



TESTAREA PRE ȘI POST-ÎNVĂȚAT

Dacă te testezi înainte de a citi materia, vei face, fără dubiu, multe greșeli, dar vei ține minte ce nu ai știut și îți va „sări în ochi” la parcurgerea materialului. **Pretestarea** are rolul de a ne evidenția ce avem de învățat sau recapitulat.

Autoevaluarea după ce ai citit materia funcționează foarte bine, deoarece presupune învățare în mod activ - prelucrarea și aplicarea informației, nu doar vizualizarea ei.

STILURI DE ÎNVĂȚARE

O METODĂ SUBESTIMATĂ, DAR CU BENEFICII MAJORE

APLICATĂ. HANDS-ON.

Participă la experimente, învață de pe un schelet, de pe cadavru, lucrează la microscop, aplică ceea ce înveți pe colegi, exersează pe ei examenul obiectiv (inspecția, palparea, percuția, auscultația), ia-le tensiunea, simulează anamneze etc.

De reținut! Fiecare este liber să își aleagă propria ierarhie în ceea ce privește metodele/tehnicele de învățare pe termen lung în funcție de preferințele individuale, vârstă, scop și context. Chiar și repetatul mecanic funcționează pentru multe persoane - cel puțin pe termen scurt.

Recomandarea noastră este să încerci cât mai multe din metodele enumerate și să vezi care funcționează cel mai bine pentru tine.

MANAGEMENTUL TIMPULUI

*Dacă nu putem să ne gestionăm timpul,
nu putem să gestionăm nimic altceva!*

Chiar dacă s-a dovedit că oamenii care au obiceiul de a amâna lucrurile sunt mult mai creativi, nu-ți recomandăm să amâni învățatul cu scopul de a-ți dezvolta creativitatea (există alte metode prin care poți face acest lucru).

Totuși, să-ți gestionezi bine timpul nu înseamnă să nu amâni, ci înseamnă să înveți **ce și cât să amâni și cum să o faci eficient**:

LISTE DE OBIECTIVE

Te vor ajuta să elimini hoții de timp, să ai un plan al sarcinilor, te vor menține motivat, dar alcătuiește-le corect:

- **Împarte** orice obiectiv în bucăți cât mai mici;
- **Stabilește-ți obiectivele** în funcție de timp, nu de cantitatea de materie de învățat;
 - **Estimează corect** cât timp durează realizarea unui obiectiv;
- **Aproximează prin adaos**, adică alocă mai mult timp pentru un task, ca să te asiguri că îl poți duce la capăt;

ELIMINĂ/EVITĂ HOȚII DE TIMP

Hoții de timp se referă la **orice activitate de pe urma căreia nu beneficiezi absolut deloc**, (în cel mai bun caz te simți bine pe moment), dar petreci mult timp desfășurând activitatea respectivă, chiar fără să-ți dai seama.

Ex: social media, filme, seriale, jocuri video etc.

Încearcă să limitezi pe cât posibil timpul petrecut în acest fel, mai ales dacă încă nu ai îndeplinit sarcinile planificate!



MANAGEMENTUL TIMPULUI

Timpul este imaginea mobilă a eternității imobile.

FRUCTIFICĂ TIMPUL MORT

Timpul mort reprezintă acele momente în care nu faci nimic productiv, iar uneori ar părea că nici nu poți face. **Exemple: în autobuz, în metrou, mergând pe jos, în pauze.** Dacă ești în autobuz, în loc să asculți muzică, poți să fructifici acel timp, citind sau repetând.

ATENȚIE! Nu doar timpul mort poate fi fructificat! Profită la maxim și de timpul pe care îl petreci la cursuri! Dacă tot participi fizic sau online, fă să merite efortul: fii atent, ia-ți notițe, pune întrebări etc.



TEHNICA POMODORO

Conform studiilor, după 18 minute de concentrare maximă, creierul începe să își piardă focusul progresiv. De aceea, atunci când înveți, e bine să faci scurte pauze, la intervale de timp prestabilite. Acest lucru presupune și tehnica Pomodoro.

Conceptul este simplu: **alternarea unei perioade de muncă, de concentrare intensă, de 20-25 de minute, cu o pauză de 5 minute.** Acest ciclu se repetă de 4 ori, după care se ia o pauză mai mare. Fiecare interval reprezintă un Pomodoro.

Se începe prin a-ți nota pe o foaie numărul de Pomodoro pe care intenționezi să le faci, ca o listă de "to do". Pentru fiecare interval notezi ora de începere și terminare. La final pui o bifă în dreptul intervalului pe care l-ai dus până la capăt.

În perioada de muncă înveți fără întreruperi! Dacă ești întrerupt, reiei Pomodoro-ul! În pauze poți să te întinzi, să faci câteva exerciții, să te plimbi, să asculți melodia preferată etc.

Recomandare: nu folosi telefonul, pentru că va altera starea de focus pe care ai creat-o!

FII SĂNĂTOS!

Mens sana in corpore sano.

ALIMENTAȚIA

Pentru un **randament intelectual maxim** îți recomandăm:

- **cereale integrale și fructe** - cele mai bune surse de carbohidrați pentru a asigura necesarul energetic al creierului;
- **acizi grași esențiali, precum omega-3:** pește, semințe de dovleac și oleaginoase precum migdale, caju, arahide, nuci;
- **antioxidanți:** afinele, ciocolata neagră.

NU recomandăm asocierea unei mese serioase cu învățatul, pentru că sângele va fi redirecționat de la creier către sistemul digestiv. Este de preferat ca pe parcursul activității intelectuale, creierul să fie bine vascularizat.

În timp ce înveți, dacă simți nevoia de a ronța, poți încerca **fructe** (care au multe vitamine, un conținut mare de apă și se digeră foarte rapid) **și eventual zaharuri cu absorbție rapidă**, adică un dulce "nesănătos", dar în cantități mici.

SPORTUL

O profesie în domeniul medical presupune **solicitare fizică intensă**.

Un cadru medical are de stat multe ore în picioare sau în poziții incomode, iar astfel de activități nu doar că vor epuiza un corp neantrenat, dar pot afecta chiar sănătatea.

De aceea, este important să ai grijă de corpul tău, să menții masa corpului în limite normale și să faci **regulat** exerciții care să îți întărească musculatura, **pentru a face față solicitării fizice**.

De asemenea, sportul are **efecte benefice asupra sănătății psihice**, ferindu-te de depresie și anxietate. Să faci sport în mod regulat te ajută să combați mai bine stresul cauzat de cantitatea mare de informații pe care trebuie să o asimilezi.

Recomandare: inclusiv în sesiune, rezervă-ți timp pentru exercițiul fizic!

Sportul are totodată un rol important și în **dezvoltarea funcției cognitive**. Cea mai bună metodă de a-ți dezvolta mintea, capacitatea de înțelegere, procesare și memorare, este să îmbini efortul intelectual cu cel fizic.

FII SĂNĂTOS!

Învăță să te odihnești, nu să renunți.

SOMNUL

Somnul e extrem de important **nu doar pentru funcția cognitivă, ci și pentru voință și memorie.**

Voința este o resursă epuizabilă, dar regenerabilă prin somn.

Pe parcursul zilei, voința scade odată cu fiecare alegere făcută. Din acest motiv **este benefic să înveți dimineața, când voința este la cote maxime.**

Câteva sfaturi pentru a obține un somn odihnitor:

- **Închide orice aparat electronic** cu o oră înainte de culcare
- **Evită consumul de cafea** cu 6 ore înainte de culcare
- **Aerisește camera** înainte să te culci
- Temperatura optimă pentru un somn odihnitor e de **18-20° C.**
- **Dormi suficient!** Dacă nu reușești, încearcă un **power nap**

De reținut! Folosește patul doar pentru a dormi în el, pentru a crea un reflex de tip Pavlov și atunci când te vei întinde, organismul tău să secrete hormonii care te pregătesc pentru starea de somn. Dacă folosești patul și pentru învățat, jocuri video, social media, atunci creierul tău va fi confuz cu privire la secreția de hormoni (între cei care te introduc în starea de focus pentru învățat, pentru relaxare sau induc somnul).

AERUL

**ÎMBUNĂTĂȚEȘTE
FLUXUL DE OXIGEN
CĂTRE CREIER**

- Aerisește camera des
- Fă exerciții de respirație
- Practică meditația
- Nu micșora capacitatea plămânilor (prin consum de tutun)
- Dezvoltă-ți plămânii prin exerciții fizice regulate

HIDRATAREA

Atenție! Cei 2 litri de apă pe zi sunt o recomandare generală. Pentru buna funcționare a organismului cantitatea de apă necesară este de **40 ml/ kg corp/zi.**

Astfel cei 2 litri de apă pe zi sunt suficienți pentru o persoană de 50 de kg. Pentru o persoană de 70/80 de kg cantitatea de apă necesară devine circa 3 litri.

**Hidratarea insuficientă provoacă
lipsă de concentrare și iritabilitate!**

**HIDRATEAZĂ-TE
CORESPUNZĂTOR!**

MULT SUCCES!



*Material realizat în cadrul Proiectului CNFIS-FDI-2020-0402
„Construim Valori pentru Viitor în UMFCD”, Septembrie 2020.*

ECHIPA DE REDACTARE:

Conținut

Ciubotaru Cristina

Psiholog, Director CCPEP

Frînghie Corina Alina

Stud. Facultatea de Farmacie

Platon Claudia Elisabeta

Stud. Facultatea de Medicină Dentară

Radu David-Lucian

Stud. Facultatea de Medicină Generală

Tanasov Andrei

Stud. Facultatea de Medicină Generală

Grafică

Bănică Bianca Cornelia

Stud. Facultatea de Medicină Generală

Acest material are rol informativ și face parte din proprietatea intelectuală a Centrului de Consiliere Psihologică, Educațională și Profesională al Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București. Comercializarea sau copierea acestui material sunt strict interzise.

