



MÓDULO I

¡YA ERES UNIVERSITARIO! ¿Y AHORA QUÉ?

Objetivos:

- Dar a conocer los servicios y herramientas que tendrá que utilizar
- Acoger a los nuevos estudiantes en un clima distendido
- Favorecer su integración a nivel académico, administrativo y social

Programa presencial: *18 de septiembre*

09.00-09.15 h. Presentación personal y dinámicas de acogida

09.15-11.15 h: Servicio de la UPCT de uso frecuente para el alumno: quiénes son, dónde están, qué hacer...: Servicio de Estudiantes, de Documentación, Idiomas, Relaciones Internacionales. Becas. Deportes. Defensor Universitario. Herramientas de uso frecuente. Técnicas de Estudio: 10 Consejos para un examen 10.

11.15-11.45 h. Desayuno

11.45-14.00 h. Visitas guiada por Equipo SEEU a los diversos Servicios UPCT.

11.45-12.30 h. Servicio de Estudiantes. Servicio de Documentación. Casa del Estudiante.

12.45-13.00 h. Edificio de Rectorado: Relaciones Internacionales y Becas.

13.15-13.30 h. Recepción Sr. Rector Magnífico.

13.30-14.00 h. Centro Social y Deportivo y Servicio de Deportes.

LUGAR DE ENCUENTRO: AULA PB5 E.T. SUPERIOR DE INGENIERÍA INDUSTRIAL. ANTIGUO HOSPITAL DE MARINA. PLANTA BAJA

Docentes: Magdalena Lorente Martínez y Lorena Ruzafa Otón

Reconocimiento de 5 horas

Número de plazas: 30. Gratuito. MINISTERIO DE EDUCACIÓN (*) CAIE026



MÓDULO II

TALLER DE COCINA Y ALIMENTACIÓN SANA

Objetivos:

- Descubrir en qué consiste una dieta saludable y las pautas para conseguirla
- Conocer cómo debe ser la distribución de la alimentación a lo largo del día
- Saber organizar una comida económica, rápida y nutritiva

Programa presencial: *19 y 20 de septiembre*

Bases de la alimentación equilibrada y sana

Cómo debemos organizar una comida cuando disponemos de poco tiempo

Menús básicos semanales

Cómo se sirve una mesa

Cómo organizar una fiesta y un partido de fútbol

Recetas económicas y equilibradas

Cómo organizar el ágape fin de curso

Organizar un ágape y compartir con los miembros del curso

HORARIO: 09.00-14.00 horas.

LUGAR DE ENCUENTRO: Casa del Estudiante. C/ Ángel

Docente: Mar Casas García

Reconocimiento de 8 horas

Número de plazas: 30. Gratuito. MINISTERIO DE EDUCACIÓN (*) CAIE026

LA UNIVERSIDAD UN PUENTE HACIA EL EMPLEO

www.upct.es/seeu

INSTITUTO
Estudiantes de Bachillerato o último curso de Ciclos Formativos de Grado Superior.

UNIVERSIDAD
Estudiantes Universitarios.

Estudiantes de últimos cursos y recién titulados de la UPCT

EMPRESA

UNI3
UNIVERSIDAD - INSTITUTO - EMPLEO

Proyecto financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

CAMPUS MARE NOSTRUM
37 38

Universidad Politécnica de Cartagena

Estos dos módulos tienen carácter complementario, por lo que se pueden inscribir en ambos.

+ info: www.upct.es/seeu

Inscripción en: Portal de Servicios

Teléfono: 968 33 89 24



Servicio de Estudiantes Y Extensión Universitaria



SEEU UPCT



informajoven
sieupct
red de servicios
información juvenil
región de murcia



CORRESPONSAL
JUVENIL UPCT



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE



Universidad
Politécnica
de Cartagena



CURSO DE

ACOGIDA, SALUD Y SOCIALIZACIÓN

Para alumnos y alumnas de nuevo ingreso