

## Cada um tem seu jeito de aprender

Para chegar ao vestibular com boa chance de passar, você tem que estar com toda a matéria dos três anos do colegial bem afiada. A primeira impressão é de que o tempo é pouco para dar conta de tanta coisa. E que, de agora em diante, não dá pra fazer mais nada além de estudar. Relaxa! Ficar muitas horas por dia cercado de livros e apostilas não garante o ingresso numa universidade. Desatenção, falta de interesse, métodos inadequados, raciocínio lento e indisposição podem fazer quatro horas de estudo valerem por quinze minutos. Mais importante que o tempo debruçado sobre as matérias é estudar de maneira que for mais eficaz para você. Abrir espaço na agenda para cuidar do corpo, sair com a turma e namorar também é fundamental para ter um bom desempenho no exame. Estabelecer rotinas de estudo, dosar obrigação e diversão e buscar informação em todos os cantos podem fazer a diferença entre receber ou não o visto de entrada no ensino superior.

“Basicamente, existem três tipos de estudante – o metódico, o intuitivo e o global –, e cada um aprende de uma forma diferente”, afirma Maria da Conceição Uvaldo, coordenadora do Serviço de Orientação Profissional (SOP) da USP, a Universidade de São Paulo (veja quadros no verso). Como não existe fórmula única de estudo, você deve se conhecer bem para poder criar seu próprio método. “Responder a perguntas como ‘qual o horário em que minha cabeça funciona melhor?’ ‘aprendo mais sozinho ou em grupo?’ ‘preciso de ajuda para me organizar?’ ou ‘em que lugar meu estudo rende mais?’ pode ajudar na elaboração do roteiro de estudo”, ensina o pedagogo Sílvio Bock.

Gente muito organizada, por exemplo, tem necessidade de trabalhar em lugares calmos e silenciosos. O barulho dos irmãos, o som da televisão e o movimento dentro de casa atrapalham sua concentração. “Às vezes, só o fato de a mãe entrar no quarto para servir um lanche pode prejudicar o candidato”, conta Fabiano Fonseca, psicólogo do SOP. Se você é uma dessas pessoas, negocie com sua família um modo de convivência nesse período. Caso o acordo não seja possível, procure um canto onde possa se isolar. Quem não tem um ambiente tranqüilo em casa pode estudar no cursinho ou em uma biblioteca.

Descubra também o período do dia em que produz melhor. É bobagem insistir em reservar a manhã para os livros se sua cabeça só funciona depois do meio-dia. “Tudo depende do biorritmo da pessoa”, acredita Carlos Sperandio Júnior, 21 anos, aluno de medicina da Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Como rende bem à noite, ele seguiu um roteiro muito particular: matriculou-se no cursinho à noite e, ao chegar da aula, por volta das 23 horas, começava a estudar. Só parava às 4 horas, quando ia dormir e acordava dez horas depois, no início da tarde. Claro que ninguém precisa fazer o mesmo. Estudar de madrugada ou dormir dez horas por dia pode não ser adequado para você. O importante é identificar suas características e usá-las a seu favor.

Para organizar bem o período que tem pela frente, faça um calendário de estudos, alternando matérias a rever e pontos nos quais tem maior dificuldades. Se você for uma pessoa disciplinada, poderá se programar e até dispensar o cursinho. Mas se estudar sozinho é difícil para você, procure ajuda. “Uma das melhores formas de aprender é estudar em grupo”, diz Conceição Uvaldo, da USP. “Como reúne pessoas com diferentes habilidades, uma pode ajudar a outra na hora de recordar, de aprender e de memorizar.”

Uma dica vale para todos. “O vestibulando deve transformar a vida num relógio”, afirma o médico paulista Irany Ferreira. Tenha hora para acordar, comer, estudar, divertir-se e dormir. Mantenha os horários até mesmo nos finais de semana. Dessa forma, o cérebro e o corpo irão se acostumar com seu dia-a-dia e estarão preparados quando você precisar deles.

### COM QUEM VOCÊ SE IDENTIFICA?

#### O intuitivo

- Não faz roteiro de estudo. A partir de uma dúvida em geografia, vai estudar história e acaba em português. Esquece de ver alguns assuntos;
- Dá muita atenção aos detalhes, perdendo a visão de conjunto;
- Não se contenta apenas com livros. Busca informações em filmes, Internet, CD-ROMs, vídeos e músicas. É o multimídia.
- Faz associações para recordar a matéria: inventa musiquinha para decorar os elementos da tabela periódica, por exemplo.

#### Dicas

- Elabore um programa de matérias para estudar até o vestibular. Se não conseguir, peça ajuda ou entre num cursinho;
- Estude um assunto do começo ao fim;
- Faça todos os simulados que puder. Concentre-se nos exercícios durante horas é uma questão de treino.

#### O metódico

- Tem hora para tudo: estudar, comer, vestir-se e dormir;
- Usa os programas exigidos no vestibular para esquematizar os estudos até o dia da prova;
- Aprende principalmente pelos livros. Costuma desprezar cinema, jornais, televisão ou Internet;
- Divide e organiza tudo. Analisa capítulo por capítulo, mas perde a visão do conjunto;
- Exige silêncio absoluto para estudar.

### Dicas

- Reserve horários para praticar esportes e passear;
- Ocupe mais tempo estudando o que entende menos;
- Procure ler jornais, revistas e assistir aos filmes relacionados à matéria que está estudando. Comente o que viu com pessoas de diferentes pontos de vista;
- Faça esquemas amplos relacionados às várias partes da matéria. Em história, por exemplo, coloque os fatos em uma linha do tempo. Desenhos coloridos com setas, conjuntos, sinais e resumos também podem ajudar.

#### O global

- Aprende o geral com facilidade. Relaciona fatos que, aparentemente, não têm nada a ver entre si;
- Não se lembra dos detalhes. Em biologia, por exemplo, tem dificuldade em guardar o nome das estruturas celulares;
- Desenvolve idéias e responde a provas escritas com facilidade.

### Dicas

- Comece a estudar pelas apostilas de cursinho. Organize esquemas das matérias antes de se aprofundar;
- Para fixar o que estudou, faça resumos detalhados do que viu no dia;
- Leia textos vagarosamente, sem pular as palavras. Preste atenção aos detalhes;
- Faça lembretes com nomes e fórmulas difíceis de lembrar e os cole em lugares visíveis;
- Leia as questões da prova com atenção. tome cuidado com as pegadinhas. Treine muitos exercícios de múltipla escolha.

Fonte: Guia Abril do Estudante

## SIMULADOS SÃO PROVAS DE RESISTÊNCIA E DE CONTEÚDO

### Especialistas afirmam que testes ajudam no resultado do vestibular

Rotina de vestibulando é puxada. Às aulas do colégio ou do cursinho (em muitos casos, de ambos) somam-se horas de estudo e leitura. No meio do caminho para a aprovação no vestibular, os simulados surgem como oportunidades ideais de verificar se o conteúdo estudado já está pronto para ser testado.

“O simulado serve para que o vestibulando aprenda a aplicar o conhecimento. Ele transforma o que vem aprendendo nas aulas em resolução de questões”, diz Nicolau Marmo, 76, coordenador-geral do Anglo.

Segundo ele, quem não faz simulado se depara com surpresas no vestibular. “É tudo o que uma pessoa não quer no dia do exame é uma surpresa que abale sua concentração e sua confiança”, ressalta.

Na opinião de Derevile Ariza, coordenador da unidade de Suzano (38 km de São Paulo) do Curso Objetivo, um simulado bem feito vale mais do que uma semana inteira de aula.

“A diferença entre a aula e o simulado é que, no primeiro caso, o estímulo ao aluno vem de fora – ou seja, é dado pelo professor. Na hora do simulado, o aluno tem que chegar sozinho a uma resposta, o que faz com que ele assimile melhor o conhecimento.”

Indo da teoria à prática, a dica de Geraldo Akio Murakami, 58, coordenador pedagógico do CPV Vestibulares, é que o aluno dê uma lida em toda a prova antes de decidir por qual matéria irá começar a responder. “Esse tipo de jogo de cintura o aluno só aprende fazendo simulado, que é importante para pegar ritmo. O aluno precisa saber quantas questões a cabeça dele aguenta pensar seguidamente”, ensina.

Segundo especialistas ouvidos pela Folha, cada questão deve consumir cerca de três minutos e meio do aluno – mas esse tempo varia de acordo com o grau de dificuldade do teste e da afinidade do estudante com o assunto abordado.

### Maratona

A resistência, apesar de não ser a primeira preocupação dos vestibulandos, pode ser determinante para a aprovação.

“O estudante vai ter que ficar muito tempo sentado durante a prova. Se não treinar, não vai saber a hora de dar uma parada, de ir ao banheiro lavar o rosto”, adverte Edmilson Motta, 37, coordenador de matemática do Etapa.

Para Eliana Chumer, 53, diretora do CPV, o simulado ajuda a lidar com questões de disciplina, contagem de tempo e até mesmo estresse. “Provas de vestibular como o da FGV [Fundação Getúlio Vargas], por exemplo, exigem que o aluno se prepare para uma maratona que dura o dia inteiro. Se não seguir a orientação do cursinho, a chance de ser aprovado diminui.”

Eliana acrescenta que, quando o simulado é feito na casa do aluno, não tem o mesmo efeito. “O vestibulando pára, vai na geladeira, fica disperso. O ideal é que ele vivencie antecipadamente a situação do vestibular”, aconselha.

O dia seguinte ao simulado também merece a atenção do vestibulando, afirma Nicolau Marmo, do Anglo. “O aluno recebe o boletim, verifica no ranking sua colocação diante dos outros estudantes e ainda recebe um diagnóstico, para ver se errou por distração ou por falta de conhecimento”, diz. “Quando você vê que errou, é difícil cometer o mesmo erro novamente.”

### Para se dar bem em simulados

Confira dicas para melhorar seu desempenho

- 1** Faça uma leitura de todas as questões
- 2** Marque os testes que representam dificuldade
- 3** Comece a responder a prova pelas questões que você julga mais fáceis
- 4** Terminada esta etapa, volte para os testes que você marcou como sendo de dificuldade média ou alta

- 5** Na terceira lida, tente marcar a alternativa certa para aquelas questões mais complicadas
- 6** Controle o tempo gasto em cada questão – especialistas afirmam que cada uma deve consumir, no máximo, três minutos e meio
- 7** Não esqueça de esticar o corpo e beber água; se preciso, vá ao banheiro

- 8** No dia seguinte, confira o gabarito – não só para ver as respostas certas, mas para saber que assuntos você deve estudar mais e melhor

- 9** Verifique sua classificação em relação aos colegas

- 10** Faça o maior número de simulados possível para não ter surpresas no vestibular

Folha de São Paulo – Fuvest - junho de 2007

## CALENDÁRIO PARA O CURSO EXTENSIVO 2008

JANEIRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
		(01)	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
22	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01 a 31 – Reserva Pedagógica

FEVEREIRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

18 – Início do período letivo

MARÇO						
D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	(20)	(21)	(22)
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

20 – Reserva Pedagógica  
21 – Paixão de Cristo  
22 – Reserva Pedagógica

ABRIL						
D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	(21)	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

21 – Tiradentes

MAIO						
D	S	T	Q	Q	S	S
				(01)	02	03
04	05	06	07	08	09	(10)
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	(22)	(23)	(24)
25	26	27	28	29	30	31

01 – Dia do Trabalho  
10 – Aniversário da Cidade  
22 – Corpus Christ  
23 e 24 – Reserva Pedagógica

JUNHO						
D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULHO						
D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

05 – Término do 1º período letivo  
21 – Início do 2º período letivo

AGOSTO						
D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

15 – Padroeira da Cidade  
16 – Reserva Pedagógica

SETEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



OUTUBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

13 a 18 – Reserva Pedagógica

NOVEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

15 – Proclamação da República  
29 – Encerramento do ano letivo

DEZEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LEGENDA	
	Início e término de período letivo
	Feriados e Reservas Pedagógicas

## HORÁRIO DE AULAS

– de 2ª a 6ª feira:

MANHÃ — ( 6 AULAS)	
1ª AULA	07h15 — 08h
2ª AULA	08h — 08h40
3ª AULA	08h50 — 09h35
4ª AULA	09h35 — 10h15
5ª AULA	10h35 — 11h20
6ª AULA	11h20 — 12h

## CRONOGRAMA - SIMULADOS

DIA	HORÁRIO
26/03 - (4ª feira)	13h30
30/04 - (4ª feira)	13h30
28/05 - (4ª feira)	13h30
25/06 - (4ª feira)	13h30

**Obs.:** É necessário inscrever-se na Secretaria Pedagógica uma semana antes da realização dos Simulados.

### **O QUE VOCÊ RECEBE NO COLÉGIO NOBEL**

Língua Estrangeira. As aulas serão oferecidas no período vespertino.  
Dias: 2ª e 3ª feira  
Horário: das 13h45 às 15h15

### **REDAÇÃO**

#### **LEMBRE-SE:**

A redação se constitui, para a maioria dos candidatos, em uma prova realmente difícil, considerando que muitos vestibulandos obtêm baixíssima pontuação e outros chegam a zerar. Pensando nisso, o Colégio alerta: a redação é um exercício de redigir e, para melhorar, é preciso redigir muito. Para isso, não dispense boas leituras. Faça sua parte. Seja um leitor ativo.

### **SIMULADOS**

Não esqueça: essa é uma ótima oportunidade para verificar sua real situação em relação aos pontos nos quais você deve investir mais, como também alterar o seu planejamento de estudo, se necessário.

**Obs.:** O aluno que desejar participar dos simulados da 3ª série deverá inscrever-se na secretaria pedagógica.

### **ASSISTÊNCIA**

O Colégio Nobel lhe oferece uma equipe de professores assistentes, de segunda à sexta-feira, das 13h45 às 17h, que estará à sua disposição para **tirar dúvidas**.

**Para consultar um professor assistente, proceda da seguinte maneira:**

- 1º - tente resolver os exercícios propostos anteriormente;
- 2º - faça, para tais exercícios, um rascunho;
- 3º - traga o rascunho para que o Professor Assistente o oriente em relação às suas dúvidas.

***Para que todos os alunos sejam bem atendidos, lembre-se de que:  
“A finalidade é tirar dúvidas e não fazer do atendimento aulas particulares”.***

### **PLANTÕES**

São aulas especiais realizadas pelos professores titulares com material complementar. Nelas você terá a oportunidade de reforçar a aprendizagem. Serão oferecidas de segunda a quarta-feira, das 17h10 às 18h30. Procure organizar em uma pasta todas as revisões. No final, você terá um ótimo material para rever.

O cronograma será divulgado semanalmente, em edital.

Plantões para as Provas Específicas.

Para atender aos novos modelos de vestibulares o Colégio oferece, sessões de estudos por área! O cronograma será colocado em edital.

---

## PROVAS DE OUTROS VESTIBULARES

---

O Colégio Nobel possui arquivos com provas de vestibulares da maioria das Instituições Brasileiras. Informe-se na Biblioteca.

---

## PROGRAMAS DE VESTIBULARES

---

É importante você se informar, na secretaria pedagógica, sobre a instituição (Universidade ou Faculdade) e o curso para o qual prestará o vestibular, a fim de que o colégio possa providenciar o programa do concurso e, caso necessário, estipular alguma atividade especial visando à sua melhor preparação.

---

## VIDEOTECA

---

Durante o período letivo, você poderá assistir, no Nobel, a vídeos e filmes sobre História e atualidades bem como obras consagradas de nossa Literatura, que são temas de questões de vestibulares. A solicitação deverá ser feita na Biblioteca com antecedência de três dias, no mínimo.

---

## CURSOS COMPLEMENTARES

---

Caso necessário, o Nobel oferecerá cursos especiais sobre assuntos específicos de outros vestibulares.

**Obs.:** Fique atento, você receberá informações através de edital. Para se inscrever, o aluno deverá recolher uma taxa, na Secretaria Administrativa.

---

## OUTRAS INFORMAÇÕES

---

---

## COMPROVANTE DE PAGAMENTO

---

O comprovante servirá para você retirar seu material didático.

---

## CANCELAMENTO DO CURSO

---

O aluno deverá comparecer à Secretaria Administrativa para solicitar o cancelamento através de requerimento formal até 10/09/08.

---

## USO DA BIBLIOTECA

---

- Só poderá usufruir de empréstimo o usuário que estiver regularmente matriculado no Colégio e com a apresentação da carteira de estudante;
- O usuário poderá retirar um volume por vez, com o prazo de 10 dias;
- O usuário que deixar de observar o prazo deverá pagar a multa estabelecida na secretaria administrativa;
- O empréstimo poderá ser renovado desde que não haja pedido de reserva;
- O usuário poderá solicitar reserva do material, desde que não esteja em débito com a biblioteca e observada a ordem de solicitação;
- Estará sujeito a suspensão por até (01) um ano o usuário que:
  - a) retirar da biblioteca material do acervo de forma irregular;
  - b) cometer faltas consideradas graves e devidamente apuradas;
- Enquanto perdurar o débito com a biblioteca o usuário não poderá usufruir de empréstimo.

### NÃO É PERMITIDO:

- Conversas paralelas;
- Uso de aparelho celular;
- Consumir qualquer tipo de comida ou bebida dentro da biblioteca e da sala de aula;
- Qualquer atividade que possa prejudicar a concentração e a tranquilidade dos usuários.

---

## CARTEIRINHA DO CURSO

---

Tenha sempre à mão sua carteirinha.

Você deverá estar com ela para retirar seu material didático e sempre que tiver atividades no Colégio, ou seja:

- assistir às aulas normais;
- assistir às aulas de Redação;
- assistir às revisões;
- fazer simulados;
- consultar professores assistentes;
- estudar na biblioteca;
- outras atividades.

---

## LUGAR NAS SALAS

---

Lembramos que não é permitido guardar lugar em sala de aula.

---

## NORMAS DISCIPLINARES

---

- O Colégio Nobel, por organização e segurança, mantém um Sistema de Circuito Interno de TV que monitora todos os seus ambientes, internos e externos. Sendo de uso exclusivo da Direção;
- O aluno matriculado no Curso pré-vestibular que registrar presença de alunos do Ensino Médio ou emprestar a carteirinha para que esses alunos saiam do Colégio em horário de aula, **poderá ter sua matrícula cancelada**;
- Os alunos deverão **observar atentamente o horário de início das aulas**. Após o início da 1ª aula, o aluno deverá aguardar o próximo sinal para adentrar na sala;
- É terminantemente proibido **o uso de celular** durante as aulas;
- É expressamente **proibido fumar nas dependências do Colégio**;
- É proibido ao aluno **retirar-se da sala sem a prévia autorização** do professor e/ou coordenador;
- Namoro: **não é permitido namorar no Colégio**;
- Uniforme: o aluno de cursinho é dispensado do uso de uniforme, no entanto, o aluno deve ter o bom senso na escolha da roupa, evitando o constrangimento de ser chamada sua atenção pelo uso de roupas inadequadas;
- É vedada a **circulação** ou **permanência** de alunos no pátio **em horário de aula**, salvo em casos especiais e mediante autorização da Coordenação;
- Recintos destinados a professores e funcionários **são de uso exclusivo**, sendo **vedada a permanência de alunos** nos mesmos;
- A solicitação de **cancelamento da matrícula** durante o curso somente será atendida **de acordo com os termos do contrato assinado**.

---

## SANÇÕES

---

- Na primeira advertência, o aluno será **excluído da sala**, não retornando às demais aulas, e assinará sua ficha individual;
- Na segunda advertência, o aluno será **suspenso por três dias**;
- Na terceira advertência, o aluno terá **seu contrato cancelado**;
- Finalmente, a escola reserva o direito de cancelar o contrato de prestação de serviços, sem obedecer à graduação de sanções acima em situações consideradas graves pela escola.

---

## SEGURANÇA

---

O Nobel não fornece telefone ou endereço de alunos, familiares, professores ou funcionários.

Durante o horário letivo, será vedada a entrada de pessoas estranhas, permanecendo os portões fechados durante este período.

**Obs.:** Entenda as posições adotadas pelos funcionários, eles estão cumprindo ordens.

## ALGUMAS DICAS VALIOSAS

### ORIENTAÇÕES DE COMO ESTUDAR

Estamos em um ano muito importante em sua vida, no qual você precisa preparar-se não só para os exames vestibulares, mas também para sua própria vida na Universidade. Portanto, é fundamental que seu rendimento seja o melhor possível. Para isso, você deve ser capaz de organizar seu estudo de modo a obter o máximo proveito dele.

**Organizar o estudo significa basicamente saber assistir às aulas e se preparar em casa. São atos que podem parecer simples, mas quem já estudou seriamente sabe que eles envolvem muita dedicação e disciplina, o que nem sempre é tão fácil.**

### ASSIDUIDADE ÀS AULAS

Esta regra é fundamental e começa com o ato de assistir a todas as aulas, todos os dias. Faltas acarretam grandes prejuízos no rendimento, muitas vezes não perceptíveis no momento.

Ter disciplina é saber resistir à vontade incontrolável de matar aulas; é não se desorganizar em casa na hora da saída e perder a primeira aula sem necessidade para tal.

É bom lembrar que o bom rendimento escolar começa naturalmente pela postura em sala de aula. Alguns alunos, às vezes, pensam que é possível recuperar em casa, individualmente, o tempo perdido em uma aula mal assimilada ou não assistida.

Nada mais equivocado. A orientação dada em sala de aula encurta caminhos, orienta rumos para o estudo individual. Desprezar este apoio é algo contra produtor e ineficaz. Portanto, faça tudo para estar bem disposto para assistir às aulas. É uma hora sagrada na qual o aluno deverá ficar atento, em sintonia com o professor. Só assim, poderá guardar inteligentemente o conteúdo e certamente lembrará das explicações quando precisar evocar a mensagem recebida durante as aulas.

### COMO ASSISTIR ÀS AULAS

Para tirar o máximo proveito possível de uma aula, é preciso saber assisti-la bem.

Procure concentrar-se e esquecer os colegas "engraçadinhos" que só servirão para desviar sua atenção.

Não observe o professor para criticá-lo, todo mundo tem seus defeitos e qualidades. Enquanto você se preocupa com a crítica, deixa de aproveitar o que o professor pode te oferecer de bom.

Tenha cuidado com a obsessão de anotar tudo o que o professor fala. O importante é não perder "o fio da meada". Tome nota apenas do indispensável.

Quando possível, estude o assunto da aula com antecedência, assim, no decorrer desta, você poderá tirar todas as dúvidas e seu aproveitamento será muito melhor.

Às vezes, percebemos que certos alunos, apesar de serem assíduos às aulas, não apresentam o desempenho desejado. Não raro, ocorre que estes alunos estão presentes de corpo na sala de aula, porém, com sua atenção voltada para outros interesses.

É preciso ficar em sintonia com o professor, "ligar-se" naquilo que ele diz. É preciso concentrar-se.

Para que haja concentração, não se pode assistir uma aula passivamente, como se estivéssemos vendo um programa na televisão. Temos que assistir às aulas de modo participativo, isto é, buscar a interação entre professor e aluno. Para tanto, não tenha medo de perguntar, suas dúvidas precisam ser sanadas. Esse é o modo certo de encarar o conhecimento com interesse. Lembre-se, a aula não depende apenas do professor.

### COMO ESTUDAR DEPOIS DAS AULAS

#### • **Ritmo de estudos...**

Aulas necessariamente exigem um trabalho posterior de sedimentação. É preciso determinação pessoal para combater a preguiça que habita no interior de todos nós. Mas, todos sabemos que não é fácil estudar, exige concentração, esforço e enorme dedicação. Por isso, haverá momentos em que você se sentirá cansado, estressado, com vontade de desistir.

- **Constância...**

É preciso vencer estes momentos difíceis e procurar manter o bom ritmo de estudo. Estudar adequadamente é, antes de mais nada, estudar com constância. De pouco adianta estudar bastante um ou dois dias e depois ficar uma semana sem passar perto das apostilas. O importante é estudar sempre, fazendo os exercícios das aulas do dia, revisando as matérias, não deixando dúvidas acumuladas, procurando os professores e a assistência do Colégio.

- **Organização...**

É preciso ter organização no estudo após as aulas. Você precisa em primeiro lugar **ter um horário fixo de estudo**, o qual deverá ser sagrado e nada deve fazê-lo alterar a rotina estabelecida. Também é conveniente ter um **local fixo para estudar**. Ajuda na organização e favorece o estabelecimento da rotina de trabalho. Se você, em sua casa, não possui um local adequado, não deixe de freqüentar as salas de estudo do Colégio. Será um prazer recebê-lo aqui. O importante é garantir-lhe a tranqüilidade necessária.

- **Conhecimento geral...**

Na hora de estudar, procure não valorizar demasiadamente certas disciplinas em detrimento de outras. Todos temos preferências de estudo e nossa tendência, muitas vezes, é prestar atenção apenas a essas matérias de nosso interesse. Essa postura é errada e gera distorções de rendimento. É bom lembrar que o mercado de trabalho e os exames vestibulares contemporâneos valorizam, sobretudo, o conhecimento geral do candidato e sua boa fluência nas várias áreas do conhecimento. Já foi o tempo em que a especialização absoluta era um trunfo. Hoje, ela é mais um empecilho.

- **Concentração...**

Um outro ponto delicado é que às vezes, o aluno passa quatro ou cinco horas diante do material de estudo mas, ao término deste tempo, tem a sensação de que não aprendeu nada. É algo semelhante ao caso daquele aluno que está fisicamente presente à aula, mas com a cabeça longe dela. Para o bom rendimento do estudo, procure evitar os fatores de dispersão. Há pessoas que estudam com TV ligada, aparelho de som em alto volume, conversando com outras pessoas ..., qualquer um vê que este estudo não vai render. Pode parecer óbvio, mas é bom lembrar que é necessário estudar com silêncio, dedicando-se exclusivamente ao estudo.

Também é importante não interromper toda hora o estudo. Se você for estudar 4 ou 5 horas, pode fazer uma ou duas pausas curtas, para descansar um pouco. Mas lembre-se, é preciso constância para se ter rendimento.

- **Escreva...**

Estudar também pode dar sono. Por isso, não estude na cama, ou deitado no sofá. Somente quem nunca estudou seriamente vai dizer que isso não é verdade. Mas o sono não pode interromper o estudo. Nesses momentos, uma boa dica é escrever. O sono normalmente está relacionado à leitura sem escrita. Se você estiver escrevendo, estará mais desperto. Escreva resumos, grife partes importantes na apostila, faça legendas, siglas, crie músicas e escreva as letras para relacionar e associar os fatos que você quer assimilar. Tudo isso, será muito útil para você memorizar e ainda facilitará a revisão dos assuntos quando necessário.

Se você tiver problemas ou sentir-se inseguro, não deixe de buscar apoio dos professores, do serviço de coordenação ou de orientação psicopedagógica. Eles poderão orientá-lo e corrigir eventuais problemas. Lembre-se de que toda estrutura do Colégio Nobel estará inteira dedicada para que seus objetivos se realizem.

---

## MANTENHA A MATÉRIA EM DIA

---

A situação atual dos vestibulares, como também da sociedade em geral, tomada pela competitividade, exige que os alunos sejam preparados cada vez melhor.

Na busca desse preparo a regra básica é procurar dominar o conteúdo do programa o máximo possível. Naturalmente, isso é relativo, pois o aluno deve organizar-se com disciplina e vontade para obter uma aprendizagem com qualidade, o que trará sucesso em todas as matérias, pois todas são importantes para sua vida. Acredite nisso e procure desenvolver uma boa metodologia de estudo com ordem, seqüência e lógica. Só assim você irá melhorar a performance neste processo e conseqüentemente irá conseguir manter a matéria o menos atrasada possível.

***Saiba que não há sucesso sem disciplina pessoal!!***

## **A MEMÓRIA FUNCIONA BEM QUANDO O CORPO ESTÁ BEM**

Todos os dias temos uma série de obrigações a cumprir, as quais, dependendo do nosso humor, podem ser experimentadas com aborrecimento ou não.

Para afastar o pessimismo, o mau humor, procure manter hábitos saudáveis de vida. Tudo o que é demais é prejudicial. Respeite suas necessidades e planeje bem suas atividades.

Usando horários, programe alimentação, sono, estudo, lazer ... .. Organizando-se, você economizará tempo e também a necessidade de pensar para cada dia em o que fazer, sem que sempre se encontre face a um problema a ser resolvido.

Ao estudar e ao se divertir, não extrapole: procure não esquecer que seu corpo merece ser bem tratado e que você necessita dormir bem para acordar disposto. Lembre-se que a carência do sono produz alterações de aparência, fala, ânimo, percepção e raciocínio.

Estabeleça horários para as refeições. Uma alimentação equilibrada, e sem exageros, propicia uma melhora no desempenho das atividades durante o dia.

Escolha uma atividade física que lhe dá mais prazer e coloque-a em prática. Essa atitude além de ajudar a manter a forma física e deixá-lo mais atraente, irá ajudá-lo a esquecer os problemas diários. É um relaxamento físico e mental.

Habitue-se a tratar-se bem. Estando bem, o bom humor aparece. Ele nos faz ultrapassar barreiras, nos torna curiosos e nos aproxima das pessoas e do conhecimento.

***Viver em alto-astrol nos faz sonhar com nossos objetivos e se quisermos progredir temos que estudar. E lembre-se de que essa é uma tarefa que dura a vida toda.***

### **FIQUE ESPERTO:**

***" A sabedoria é o maior tesouro que podemos adquirir."***