

## 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 agüenta 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 SEMI: DIURNO/NOTURNO 1º SEMESTRE 2008

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	

25 – 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					

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			

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

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  
06, 07, e 08 – Vestibular UEM

### LEGENDA

	Início e término de período letivo
	Feriados e reserva pedagógica

## HORÁRIO DE AULA DIURNO

DE SEGUNDA A SÁBADO	
1ª AULA	7h15 – 8h
2ª AULA	8h – 8h40
3ª AULA	8h50 – 9h35
4ª AULA	9h35 – 10h15
5ª AULA	10h35 – 11h20
6ª AULA	11h20 – 12h

**Obs.:** Por semana, os alunos do Curso Semi Diurno recebem 36 (Trinta e seis) horas-aulas. A 6ª aula do sábado será realizada conforme a necessidade do conteúdo escolar.

## NOTURNO

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA		SÁBADO	
1ª AULA	19h10 – 19h50	1ª AULA	13h40 – 14h15
2ª AULA	19h50 – 20h30	2ª AULA	14h15 – 14h50
3ª AULA	20h30 – 21h10	3ª AULA	15h00 – 15h35
4ª AULA	21h25 – 22h05	4ª AULA	15h35 – 16h10
5ª AULA	22h05 – 22h45	5ª AULA	16h20 – 16h55
		6ª AULA	16h55 – 17h30

**Obs.:** Os alunos do Curso Semi Noturno recebem por semana 31 horas-aulas, (cinco aulas de segunda a sábado (período vespertino). A 6ª aula será realizada conforme a necessidade do conteúdo escolar.

### ATENÇÃO SEMI - DIURNO

As aulas de língua estrangeira, Inglês e Espanhol, serão lecionadas no período vespertino às 2ªs feiras, no horário de 15h30 – 17h

### CRONOGRAMA – SIMULADO

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.

---

## OUTRAS INFORMAÇÕES

---



---

## COMPROVANTE DE PAGAMENTO

---

O comprovante servirá para você retirar seu material didático.

---

## CANCELAMENTO DE CURSO

---

O aluno deverá comparecer à Secretaria Administrativa para solicitar o cancelamento através de requerimento formal e específico em duas vias e protocolar até a data de 09 de maio de 2008.

---

## CARTEIRINHA DO CURSO

---

Tenha sempre à mão a sua carteirinha.

Você deve estar com a sua carteirinha para retirar seu material didático e sempre que tiver atividades no Colégio, ou seja:

- assistir às aulas normais;
- assistir às aulas de Língua Estrangeira;
- assistir às revisões;
- fazer simulados;
- consultar professor assistente;
- estudar na biblioteca;
- outras atividades.

---

## LUGAR NAS SALAS

---

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

---

## ASSISTÊNCIA

---

O Colégio Nobel lhe oferece uma equipe de professores assistentes, de segunda a 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;
- 2º - Faça para tal 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:  
“A finalidade é a de tirar dúvidas e não a de serem  
Professores Particulares.”***

---

---

## PLANTÕES

---

São aulas especiais com os professores titulares, com material complementar, onde você terá a oportunidade de reforçar a sua aprendizagem. Organize-se: em uma pasta, arquive todas as revisões, assim você terá, no final, um ótimo material para revisão. Serão oferecidas de segunda a quarta-feira, das 17h10 às 18h30.

O cronograma será divulgado semanalmente, em edital.

---

## ESPECÍFICAS

---

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

---

## PROVAS DE OUTROS VESTIBULARES

---

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

---

## PROGRAMA DE VESTIBULARES

---

É importante você se informar na Secretaria Pedagógica sobre a Universidade (ou Faculdade) e o curso em que prestará o vestibular, para que possa ser providenciado o programa do concurso, e caso seja necessário, estipular alguma atividade especial visando sua melhor preparação.

---

## VIDEOTECA

---

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

---

## 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;
- Qualquer atividade que possa prejudicar a concentração e a tranqüilidade dos usuários.

### Horário de Funcionamento:

De 2ª a 6ª - Das 7h 30 às 12h - Das 13h 30 às 22h.  
Sábado - Das 7h 30 às 11h 30 - Das 13h 30 às 17h 30.

---

## NORMAS DISCIPLINARES

---

- O Colégio Nobel, por organização e segurança, mantém um Sistema de TV em Circuito Interno 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 a sua matrícula cancelada**;
- Os alunos deverão **observar atentamente o horário de início das aulas**. Após o início da aula, não será permitida a entrada do aluno em sala;
- É dispensável o uso de uniforme para alunos de Cursos Preparatórios, porém recomenda-se o bom senso na escolha da roupa, que elas sejam apropriadas ao ambiente;
- 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;
- 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 assinados**.

---

## 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 sua **matrícula cancelada**.

---

## 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.

---

## 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 esses 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**. Isso ajuda na organização e favorece o estabelecimento da rotina de trabalho. Se você, em sua casa, não possui um local adequado, não deixe de frequentar as salas de estudo do Colégio. Será um prazer recebê-lo aqui. O importante é garantir-lhe a tranquilidade 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 esse 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.

- **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, 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 nesse processo e, conseqüentemente, irá conseguir manter a matéria o menos atrasada possível.

**Sabia 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 e 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 de 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-astral 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."***

## **LEIA CUIDADOSAMENTE AS DICAS E PROCURE ADAPTÁ-LAS A VOCÊ CASO NECESSITE**

- Ao tomar a decisão de estudar, procure aprender. Não é decorar, “**é aprender**”. Isto significa **trabalho** - ler, reler, grifar, escrever, perguntar... Para compreender. Não se pode avaliar o rendimento só pelas suas “horas de mesa”.
- Planeje bem seus horários disponíveis para estudo. Estabeleça um horário rigoroso para início e término e faça cumprir este planejamento.
- Você pode iniciar o estudo pelas matérias que lhe são mais simpáticas, mas, lembre-se de que todas são importantes.
- Priorize o ato de estudar. Não procure alternativas para justificar-se e ausentar-se nesses horários estabelecidos.
- Estudar lendo o texto simplesmente exige um grande esforço de concentração e apresenta um rendimento muito baixo. Tenha sempre uma caneta na mão, organizando pequenos resumos, anotando fórmulas e fatos importantes, isso poderá aumentar muito esse rendimento.
- É imprescindível um trabalho inicial de sedimentação da teoria antes de resolver os testes. Coloque na cabeça que estudar não é só resolver teste. Não se começa a estudar pelo teste número um.
- Não se fruste se os resultados iniciais não forem aqueles totalmente desejados ou sonhados. O processo de aprendizagem é lento e a tarefa de estudar dura a vida toda. O importante é você ter em mente que com esforço sempre atingimos nossos objetivos na vida.
- Se você tiver problemas ou se sentir inseguro, não deixe de buscar apoio dos professores, do serviço de coordenação ou da psicóloga do Colégio. Eles poderão orientá-lo e corrigir eventuais problemas de rumo. Lembre-se de que toda estrutura do Colégio Nobel estará inteira dedicada para que seus objetivos se realizem.