



Dicas Legais para
o seu Vestibular





**"A genialidade é 1% inspiração
e 99% transpiração",
já dizia Thomas Edison.**

**Sucesso profissional é fruto de uma escolha
consciente da profissão e muito preparo: estudo,
leituras, busca constante pelo conhecimento!
Feito isso, quando a grande oportunidade aparecer
você estará pronto para
aproveitá-la!**

Sucesso = Preparo + Oportunidade

A escolha certa é o primeiro passo!



Você já sabe o que quer?

Faça uma análise de suas aptidões e potencialidades: quais são as áreas que mais te atraem? Ciências Humanas e Sociais Aplicadas? Ciências Exatas? Ciências Biológicas e da Saúde? Não pense somente no mercado de trabalho e retorno financeiro, mas sim no que te agrada e tem a ver com você. Recorrer ao auxílio de terapeutas para esta descoberta também é um caminho interessante.



Agora é hora de pesquisar!

Converse com profissionais que já estão no mercado, troque idéias com estudantes que estão cursando o que você quer, leia e se informe sobre a profissão. Visitar faculdades e universidades também é muito importante. Assim você estará consciente e terá as orientações básicas para seguir em frente, partindo para o próximo passo: **a escolha da Instituição de Ensino e o Vestibular.**

Crie o seu método de estudo.

E lembre-se, disciplina e determinação são fundamentais.

Esteja sempre atento em sala de aula, dedique-se com determinação e muita vontade de vencer.

Não fique acanhado em questionar. Anote as questões que não ficaram claras e repasse-as ao professor. Nunca acumule dúvidas!

Faça anotações em tópicos, separando-os por temas e colocando palavras-chave para cada assunto. Assim, ao estudar em casa você terá um direcionamento e será mais fácil entender e memorizar o conteúdo.

Não perca tempo! No caminho para a escola, que tal dar uma lida na matéria da aula anterior? Assim você já chega concentrado e com maior disposição para um novo dia de estudo.

Quando estiver estudando, leia com o objetivo de entender e lembrar. Releia os pontos principais do assunto e escreva-os, o que vai ajudar a memorizar ainda mais. Pratique a concentração em sua vida.

Faça esquemas, gráficos, mapas e resumos sempre que quiser dominar um conteúdo extenso.

Escreva pelo menos duas redações por semana, procurando variar o estilo e os temas.

Mantenha-se informado. Leia jornais, revistas, acesse a internet, tudo isso amplia os seus conhecimentos.

Tenha um horário e um local fixo de estudo em casa, livre de barulho, bem iluminado e arejado.

Não estude deitado, porque certamente você sentirá sono. E tenha o material todo em mãos, para evitar interrupções desnecessárias.

Respeite o compromisso assumido com o seu sucesso.



Você tem vida além Vestibular!

Cuidado com a ansiedade! Aprenda a ter controle da situação e use a adrenalina a seu favor, para ter mais iniciativa e vontade de lutar. Acredite em si mesmo!

Atividades físicas melhoram a autoestima e controlam a ansiedade. Pratique exercícios físicos regularmente.

Não tire férias de sua condição humana. Reserve um tempo para a boa convivência com a família e os amigos.

Alimentação balanceada é fundamental para o bom desempenho das funções mentais. Carboidratos dão energia, e são encontrados no arroz, batata, massas e pães. Importante incluir também verduras, legumes em geral e frutas. Faça pelo menos cinco refeições diárias, sem exagerar na quantidade. E não se esqueça de ingerir bastante líquido, como água e sucos naturais.

Uma dica: uva passa pode trazer energia mais rapidamente do que o chocolate, que demora a ser digerido por ter mais gordura do que carboidratos.



No dia da prova

Tome um longo banho para relaxar, e um café da manhã reforçado.

Faça uma cópia autenticada da carteira de identidade e do cartão de ingresso, por precaução. E sempre saia com antecedência de casa, para evitar atrasos.


DIGA NÃO ÀS DROGAS!!
Elas alteram o sistema nervoso e provocam esquecimento.

O estresse aumenta a transpiração. Portanto, tome muita água e sucos de frutas nesse dia. O almoço deve ser leve, refeições pesadas podem causar sono e prejudicar o raciocínio.

Fique atento quanto à duração da prova. Planeje mentalmente as respostas antes de colocá-las no papel. Leia com muita atenção todas as questões, para evitar pegadinhas, e sempre responda primeiro as mais fáceis.

Deu branco?
Mantenha a calma (a),
e lembre-se: você está
preparado (a) para a prova!

Não deixe para preencher
o gabarito no final.
Faça-o quando estiver faltando
10 minutos para o término
da prova.



Atenção para o que pode atrapalhar o seu sucesso

Falta de concentração. Estudar, comer, beber e ouvir música ao mesmo tempo é impossível.

Falta de determinação e garra. Estudar não é fácil, exige pique, paciência e muita vontade.

Falta de disciplina e horário de estudo.

Falta de preparação diária para as provas. Estudar somente na véspera.

Indecisão quanto ao futuro profissional. O candidato que presta vestibular para várias carreiras diferentes e faz as provas com displicência tem grandes chances de fracassar.

Falta de atenção às aulas. Prestar atenção é melhor do que ficar distraído, pois, além de proporcionar aprendizagem efetiva, dá a sensação de que a aula passa mais depressa.

Links interessantes para seu estudo

BIOLOGIA

www.cienciasbiologicas.hpg.ig.com.br/index.htm
www.netpar.com.br/duarte
www.biomania.com.br

FÍSICA

www.labvirt.if.usp.br
www.pachecao.com.br

GEOGRAFIA

www.frigoletto.com.br
www.geografiatotal.hpg.ig.br/index.htm
www.iis.com.br/~rbsaores

HISTÓRIA

www.nethistoria.com.br
www.historianet.com.br

INGLÊS

www.english.sk.com.br/sk.html#menu
www.1000ways.com.br

MATEMÁTICA

www.terra.com.br/matematica
www.welcome.to/marcelorenato.com.br

PORTUGUÊS

www.gramaticaonline.com.br
www.vestibulendo.com.br
www.capitu.com.br/spg/content/capitu/home/index.asp

QUÍMICA

www.geocities.com/SiliconValley/Lab/9043/quimica
www.welcome.to/quimica
www.rossetti.eti.br

O Melhor Direito é o Nosso!
35 3449.8122
www.fdsm.edu.br

