

Como estudar melhor ?

1ª REGRA: ACREDITE EM SI MESMO(A)

2ª REGRA – PROCURE A SUA MOTIVAÇÃO. Pergunte a si mesmo: estou fazendo o meu melhor?

3ª REGRA – ORGANIZE-SE. FIQUE ATENTO(A) AOS SEGUINTE DETALHES

Em casa:

- Elabore um horário de estudos.
- Estabeleça prioridades.
- Estude sempre no mesmo lugar. Mantenha a regularidade.
- Estude num lugar calmo, ventilado, tranquilo, bem iluminado e com seu material próximo a você.
- Estude longe do celular.
- Reúna todo o material no seu local de estudo e ao alcance da mão.
- Tenha um bom dicionário de português.
- Posicione-se corretamente, não estude deitado.
- Não estude na frente do computador.
- Quem estuda precisa dormir muito bem e com regularidade. Dormir bem melhora a memória.
- Na hora de estudar faça associações com os temas estudados. A memória aumenta à medida que você faz associações com outras informações.
- Estude todos os dias, preferencialmente, no mesmo horário, e, no mínimo, duas horas.
- Faça, sempre, uma revisão das matérias das últimas aulas.
- Após a revisão, faça tarefas, exercícios e outras atividades.
- Estude diariamente as matérias que tem mais dificuldade.
- Estude cada dia um pouco, não deixando tudo para o último dia.

Na Escola

- Participe das aulas de reforço.
- Preste a atenção nas explicações e mantenha o silêncio na sala de aula.
- Peça ajuda a um colega de sala para auxiliá-lo nas dúvidas.
- acredite que você é capaz de superar dificuldades. Ninguém nasceu sabendo tudo.
- Organize suas atividades, anote numa agenda os seus compromissos: provas, tarefas e apresentação de trabalhos.
- Participe das aulas e pergunte sempre que tiver dúvidas.
- Preste atenção às explicações e mantenha o silêncio na sala de aula.

O que fazer para evitar o “branco” na hora da prova?

- Ter todo o conteúdo na ponta da língua nem sempre é garantia do estudante sair-se bem em uma avaliação. É fundamental entender e não decorar.

Para evitar as falhas de memória é necessário:

- Dormir bem.
- Alimentar-se corretamente.
- Praticar atividades físicas e de lazer. Os exercícios são essenciais para a fabricação de serotonina, substância que relaxa a tensão, diminui a ansiedade e melhora o funcionamento das estruturas mentais.
- Para entrar na memória é preciso fazer resumos, associar palavras ou imagens, construindo palavras-chave, elaborando o que leu em silêncio.
- No dia das avaliações: fazer refeições leves e equilibradas, que proporcionem energia sem causar indisposição. Iniciar a avaliação com as questões que podem dar resultado bom e imediato.

Nome

Matéria

Escola:

Série:

Turno:



Hino do Brasil

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas
De um povo heróico o brado retumbante,
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,
Brilhou no céu da pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade
Conseguimos conquistar com braço forte,
Em teu seio, ó liberdade,
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido
De amor e de esperança à terra desce,
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,
És belo, és forte, impávido colosso,
E o teu futuro espelha essa grandeza.
Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,
Ao som do mar e à luz do céu profundo,
Fulguras, ó Brasil, florão da América,
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra, mais garrida,
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;
"Nossos bosques têm mais vida",
"Nossa vida" no teu seio "mais amores."

Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo
O lábaro que ostentas estrelado,
E diga o verde-louro dessa flâmula
- "Paz no futuro e glória no passado."

Mas, se ergues da justiça a clava forte,
Verás que um filho teu não foge à luta,
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

Letra: Joaquim Osório Duque Estrada
Música: Francisco Manuel da Silva

Hino de Joinville

Tu és a glória dos teus fundadores,
És monumento aos teus colonizadores,
Oh! Joinville Cidade dos Príncipes,
Oh! Joinville Cidade das Flores.

Às margens do Rio Cachoeira,
Um dia o audaz pioneiro,
Plantou do trabalho a bandeira
E se deu, corpo e alma, ao torrão brasileiro.

Depois foram lutas e penas,
Mas nunca o herói fraquejou,
Com sangue, suor e com lágrimas
Do seu próprio corpo teu solo irrigou.

Tu és a glória dos teus fundadores,
És monumento aos teus colonizadores,
Oh! Joinville Cidade dos Príncipes,
Oh! Joinville Cidade das Flores.

E se hoje o bravo imigrante,
Que tua semente plantou,
Com a força e o vigor de um gigante
Nas mãos com que, em preces, ao céu suplicou,

Te visse radiosa e pujante,
Nascida na mata hostil,
A imagem da Pátria distante
Veria, grandiosa, exaltando o Brasil!

Compositor:
Cláudio Alvim Barbosa

