

REVISTEC

vamos conhecer um pouco
da Revistec?

• **VESTIBULAR**

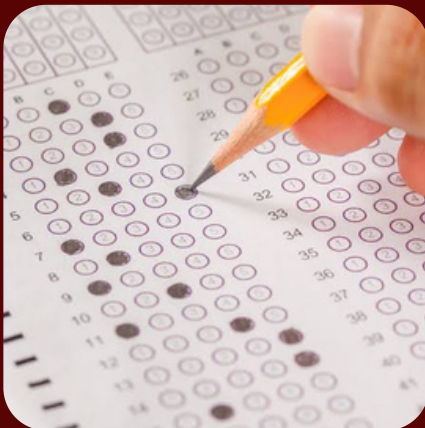
• **COMO SE PREPARAR PARA O
VESTIBULAR**

• **ENTREVISTA**

• **QUALIDADE DE VIDA**

• **PROVAS FINAIS**

• **ENEM**



O QUE É A REVISTEC ?

A Revistec é um projeto interdisciplinar das disciplinas Projeto Integrador, Aplicativos Informatizados e LPL feito pelo 2º ano do curso Técnico em Secretariado Integrado ao Ensino Médio. Que tem o objetivo de orientar e dar dicas importantes para os alunos que estão se preparando para prestar vestibular no final deste ano. A Revistec será uma revista online que abordará diversos assuntos como preparação para as provas, bem estar, etc.



2º Secretariado

QUAL O OBJETIVO DA REVISTEC?

R
V

Informar aos alunos interessados a se planejar da melhor maneira possível para os vestibulares. Dando dicas, instruções e recursos para a sua preparação.

PLANO DE ESTUDO

Divida o Conteúdo: Separe o material em tópicos e disciplinas. Identifique quais são suas áreas fortes e fracas.

Defina Metas Semanais e Diárias: Estabeleça metas específicas para cada semana e dia, como completar um capítulo ou resolver um número determinado de exercícios.

Estude com Provas Anteriores: Faça exercícios e provas de anos anteriores para se familiarizar com o estilo das questões e o formato do vestibular.

Simule Testes: Realize simulados para avaliar seu progresso e ajustar seu plano de estudos conforme necessário.

Estude em Blocos de Tempo: Trabalhe em blocos de 25-50 minutos com intervalos de 5-10 minutos entre eles (técnica Pomodoro).

Crie um Ambiente de Estudo: Encontre um lugar tranquilo e sem distrações para estudar.

Use Técnicas de Motivação: Recompense-se ao alcançar suas metas ou crie um sistema de recompensas para manter-se motivado.

Dê Prioridade aos Tópicos Mais Difíceis: Comece estudando as matérias ou tópicos que você acha mais desafiadores.

Intercale Disciplinas: Alterne entre diferentes disciplinas para manter o estudo variado e evitar a monotonia.

Seja Flexível: Ajuste seu plano de estudos conforme necessário. Se você sentir que algo não está funcionando, não hesite em mudar.

Implementar essas táticas pode ajudar a maximizar sua eficiência e garantir que você esteja bem preparado para o vestibular. Boa sorte nos estudos!

Faça Revisões Semanais: Revise o que você estudou ao longo da semana para reforçar o aprendizado e identificar pontos que precisam de mais atenção.

Utilize Flashcards e Resumos: Crie resumos e flashcards para ajudar na memorização e revisão rápida.

Durma o Suficiente: Um bom sono é essencial para a concentração e a memorização.

Alimente-se Bem e Faça Exercícios: Mantenha uma dieta equilibrada e pratique atividades físicas regularmente para manter a energia e a saúde mental.



5 COISAS QUE VOCÊ NÃO SABIA SOBRE O ENEM

1. Origem e Evolução do ENEM:

Criado em 1998 pelo Ministério da Educação (MEC) com o objetivo inicial de avaliar a qualidade do ensino médio no Brasil, o ENEM passou por várias mudanças ao longo dos anos. A ideia original de avaliar o ensino foi se transformando em uma ferramenta de acesso ao ensino superior, e em 2009, o exame começou a ser usado como critério para o Sistema de Seleção Unificada (SiSU).

3. A Inclusão do ENEM como Prova para Programas de Bolsas

Além de ser uma via para universidades públicas, o ENEM também é utilizado para programas de bolsas de estudo, como o Programa Universidade para Todos (ProUni) e o Fundo de Financiamento Estudantil (FIES). Esses programas ajudam a financiar a educação superior para estudantes de baixa renda.

5. As Diferenças Regionais nas Notas

Estudos mostram que há diferenças significativas nas notas do ENEM entre diferentes regiões do Brasil. Esses resultados podem ser atribuídos a fatores como qualidade do ensino e desigualdades socioeconômicas.

2. O ENEM e o Sistema de Seleção Unificada (SiSU)

O ENEM é a principal porta de entrada para o SiSU, que oferece vagas em instituições públicas de ensino superior em todo o país. Este sistema permite que estudantes escolham cursos e universidades com base em suas notas no ENEM.

4. A Prova de Redação e Seus Critérios

A redação do ENEM é conhecida por ser uma das partes mais desafiadoras do exame. A prova exige que os candidatos desenvolvam um texto dissertativo-argumentativo sobre um tema atual. A correção é feita por uma equipe de avaliadores que seguem critérios rigorosos, incluindo coesão, coerência e norma padrão da língua portuguesa.



SONO DE QUALIDADE: DICAS PARA DORMIR MELHOR E ACORDAR RENOVADO

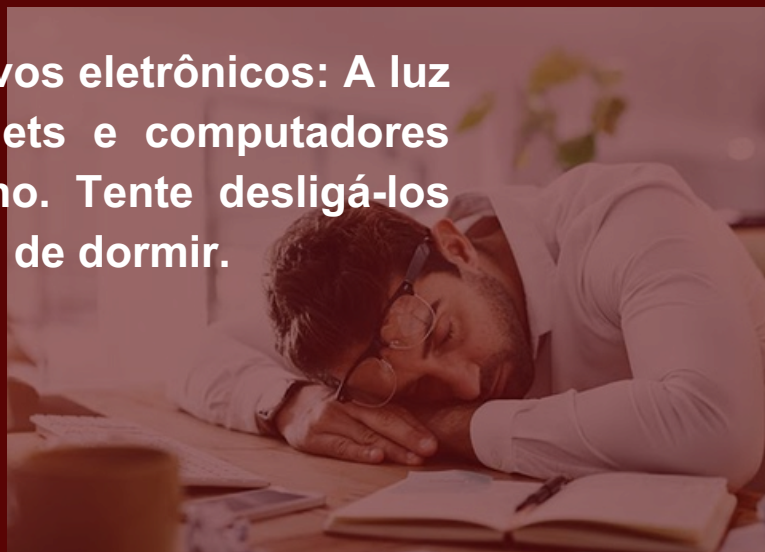
1. Mantenha uma rotina de sono regular: Tente ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias, até mesmo aos finais de semana. Isso ajuda a regular o seu relógio biológico.

3. Evite estimulantes antes de dormir: Cafeína e nicotina podem dificultar o sono. Tente evitá-los pelo menos 4-6 horas antes de ir para a cama.

5. Limite o uso de dispositivos eletrônicos: A luz azul de smartphones, tablets e computadores pode interferir no seu sono. Tente desligá-los pelo menos uma hora antes de dormir.

2. Crie um ambiente propício ao sono: Garanta que seu quarto seja escuro, silencioso e fresco. Usar cortinas blackout, uma máquina de ruído branco ou um ventilador pode ajudar.

4. Estabeleça uma rotina relaxante antes de dormir: Leituras leves, meditação, ou um banho quente podem ajudar a sinalizar ao seu corpo que é hora de desacelerar.



REDAÇÃO NOTA MIL: SEGREDOS PARA BRILHAR NO TEXTO DO ENEM.

·1. Compreensão do Tema

·Desconstrução do Tema: Analise o tema de diferentes ângulos. Pergunte-se “Por quê?” e “Como?” para explorar a fundo o que está sendo solicitado. Verifique se há palavras-chave no tema que orientem a sua abordagem e se o assunto é mais voltado para causas, consequências ou possíveis soluções.

Evite Fugir do Tema: Muitos candidatos cometem o erro de desviar do tema principal. Fique sempre atento ao que é especificamente solicitado e evite abordar tópicos irrelevantes

·2. Estrutura do Texto

·Introdução: A introdução deve ser atraente e contextualizar o tema. Um bom começo pode incluir uma citação relevante, uma breve estatística ou uma breve descrição do cenário. Apresente sua tese claramente, para que o leitor saiba desde o início qual é a sua posição.

·Desenvolvimento: Para cada argumento, ofereça um exemplo concreto ou uma evidência que valide sua opinião. Use dados estatísticos, casos históricos ou exemplos atuais para ilustrar seus pontos de forma convincente.

·Conclusão: A conclusão deve não apenas sintetizar os argumentos, mas também trazer uma visão mais ampla. Proponha uma intervenção que seja não apenas viável, mas também inovadora e bem estruturada.

·3. Coesão e Coerência

·Uso de Conectivos: Utilize conectivos lógicos como “portanto”, “por outro lado”, “além disso”, “conseqüentemente” para assegurar que seu texto tenha fluidez e que as ideias se conectem de forma clara e lógica.

·Coerência Argumentativa: Garanta que todos os seus argumentos reforcem a tese e estejam interligados. Evite contradições e certifique-se de que cada parágrafo contribua para a construção da sua argumentação.

·4. Argumentação

·Diversidade de Argumentos: Inclua argumentos de diferentes naturezas – éticos, econômicos, sociais – para mostrar a amplitude do seu entendimento sobre o tema. Isso pode enriquecer a sua redação e mostrar um pensamento crítico mais profundo.

·Contrapontos e Refutação: Às vezes, considerar e refutar argumentos opostos pode fortalecer sua posição. Demonstra que você pensou criticamente sobre diferentes perspectivas.

ESTUDO E VIDA SOCIAL: ENCONTRANDO O EQUILÍBRIO IDEAL

Conciliar estudos e vida social pode ser um grande desafio, mas é essencial para manter uma qualidade de vida saudável. Um equilíbrio entre essas duas áreas permite alcançar bons resultados acadêmicos sem abrir mão de momentos de lazer e convivência com amigos e familiares. Aqui estão algumas estratégias para encontrar o equilíbrio ideal:

1. Organização e Planejamento

- Crie um cronograma que inclua tempo para os estudos e atividades sociais.
- Priorize suas tarefas e defina metas diárias ou semanais para concluir os estudos, garantindo que você também tenha tempo para descansar.

2. Estabeleça Limites

- Evite o excesso em ambos os lados.
- Dedicar-se exclusivamente aos estudos pode gerar esgotamento, enquanto priorizar apenas a vida social pode comprometer seu desempenho acadêmico.
- Aprenda a dizer “não” quando necessário, seja a convites sociais ou a demandas acadêmicas excessivas.

3. Tempo de Qualidade

- Aproveite ao máximo seu tempo social.
- Desconecte-se dos estudos durante esses momentos para que possa relaxar e se divertir sem culpa.
- Da mesma forma, ao estudar, elimine distrações para que possa ser produtivo e reduzir o tempo necessário para cada tarefa

4. Cuide da Saúde Mental

- A pressão de equilibrar estudo e vida social pode gerar estresse.
- Reserve um tempo para atividades que promovam o bem-estar mental, como exercícios físicos, meditação ou hobbies.

5. Flexibilidade

- Entenda que o equilíbrio pode variar ao longo do tempo. Em épocas de provas, pode ser necessário reduzir um pouco a vida social, e em períodos mais tranquilos, você pode dar mais atenção aos amigos e família.

OS ERROS MAIS COMUNS NO VESTIBULAR E COMO EVITAR-LOS

1. Falta de leitura atenta do enunciado

- Não entender completamente o que a questão está pedindo.
- Como evitar: Leia o enunciado com atenção, sublinhe ou destaque as partes mais importantes e, se necessário, releia antes de responder.

3. Falta de revisão

- Erro: Não revisar a prova antes de entregar e deixar passar erros bobos.
- Como evitar: Reserve os últimos minutos para revisar suas respostas. Procure por erros de cálculos, escrita ou interpretação.

5. Não treinar redação

- Erro: Não praticar redação suficiente, resultando em textos mal estruturados.
- Como evitar: Treine escrevendo redações sobre temas variados. Peça a alguém que corrija seus textos ou use corretores online.

2. Gestão inadequada do tempo

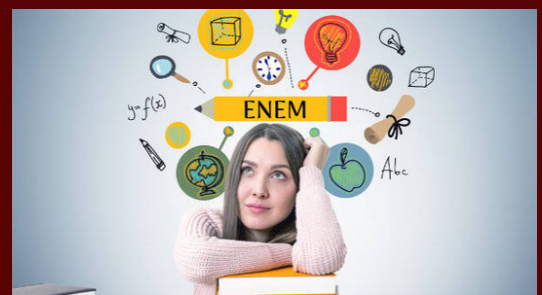
- Erro: Ficar muito tempo em uma questão difícil e não conseguir resolver todas as questões.
- Como evitar: Estabeleça um tempo limite para cada questão. Se uma questão for muito difícil, marque-a e passe para a próxima. Volte a ela no final, se sobrar tempo.

4. Erros de cálculo

- Erro: Cometer erros em contas simples ou deixar de verificar o resultado.
- Como evitar: Sempre refaça as contas rapidamente para verificar se o resultado faz sentido.

6. Falta de conhecimento das normas gramaticais

- Erro: Cometer erros de ortografia e gramática.
- Como evitar: Revise gramática básica e ortografia. Leia mais para melhorar a escrita e aumentar o vocabulário.



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE NO DIA DA PROVA DO ENEM

1. Preparação Antecipada

Estude com antecedência: Não deixe para a última hora. Uma preparação consistente ao longo do ano reduz a ansiedade.

Simulados: Realize simulados e resolva provas anteriores para se familiarizar com o formato das questões e o tempo disponível

2. Cuide da Saúde Física e Mental

-Durma bem: Garanta uma boa noite de sono antes do dia da prova. O descanso adequado é crucial para manter a mente alerta.

- Alimentação saudável: Coma alimentos nutritivos e evite comidas pesadas ou novas antes do exame.

Alimentos leves e saudáveis ajudam a manter a energia e o foco.

- Exercícios físicos: A prática regular de exercícios ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade.

3. Estratégias de Relaxamento

- Técnicas de respiração: Pratique respiração profunda e lenta para acalmar a mente e reduzir a ansiedade.

- Meditação: A meditação pode ajudar a acalmar a mente e a melhorar a concentração.

- Visualização positiva: Imagine-se realizando a prova com sucesso. Visualizar um bom desempenho pode ajudar a aumentar a confiança.

4. Organização no Dia da Prova

- Chegue cedo: Planeje seu trajeto e saia com antecedência para evitar imprevistos e estresse de última hora.

- Documentos e materiais: Certifique-se de levar todos os documentos necessários e materiais permitidos (como caneta preta, por exemplo).

5. Durante a Prova

- Leia atentamente as instruções: Antes de começar, leia todas as instruções com cuidado para evitar erros por falta de atenção.

- Gerencie o tempo: Faça um plano de tempo para cada seção da prova. Se ficar preso em uma questão, passe para a próxima e retorne se sobrar tempo no final.

- Pense positivo: Mantenha uma atitude positiva. Se sentir que a ansiedade está aumentando, faça uma pausa rápida para respirar e reorientar o foco.

A IMPORTÂNCIA DOS MOMENTOS DE LAZER NA VIDA ESCOLAR

Logo, o benefício do lazer, adicionado ao contexto escolar, ajuda no bem-estar psicológico e no desenvolvimento pessoal dos alunos. É claro e de grande importância que a escola e os indivíduos compartilhem e unifiquem suas necessidades em busca da certa concepção de lazer

1. Organização e Planejamento

A organização e o planejamento do lazer na escola são essenciais para equilibrar estudo e descanso. Momentos de lazer bem estruturados promovem o bem-estar e melhoram o desempenho dos alunos.

2. Estabeleça Limites

Estabelecer limites na importância dos momentos de lazer na vida escolar envolve equilibrar o tempo dedicado ao estudo com atividades de lazer. É fundamental garantir que o lazer não comprometa o desempenho acadêmico, mas também é crucial para o bem-estar e desenvolvimento pessoal dos alunos.

3. Tempo de Qualidade

O lazer na vida escolar é essencial para reduzir o estresse, melhorar a saúde mental e desenvolver habilidades sociais. Sua gestão adequada garante que ele complemente a educação, promovendo um desenvolvimento equilibrado dos alunos.

4. Cuide da Saúde Mental

O lazer escolar é crucial para o desenvolvimento equilibrado dos alunos. Ele reduz o estresse, melhora a saúde mental e promove habilidades sociais. A gestão adequada do lazer evita prejuízos ao desempenho acadêmico. O objetivo é que o lazer complemente a educação, favorecendo um desenvolvimento holístico.

5. Flexibilidade

A flexibilidade no lazer escolar é importante para atender às necessidades individuais, ajustando o tempo e as atividades conforme os estilos de aprendizagem. Isso promove equilíbrio entre estudo e descanso, melhorando o desempenho acadêmico e o bem-estar dos alunos.

RUMO AO VESTIBULAR: PASSOS ESSENCIAIS PARA UMA PREPARAÇÃO EFICIENTE

Para uma preparação eficiente para o vestibular, comece entendendo a estrutura e as disciplinas do exame. Planeje seus estudos criando um cronograma com metas claras e equilibradas. Utilize recursos adequados como livros, apostilas e considere cursos preparatórios se possível. Pratique com provas anteriores, faça simulados e analise seus erros para ajustar seu plano de estudo. Cuide da sua saúde com uma alimentação balanceada, sono adequado e exercícios físicos para manter a energia e concentração. Gerencie o tempo equilibrando estudo e lazer para evitar o burnout. Desenvolva habilidades de resolução de questões e mantenha-se motivado visualizando seus objetivos e buscando apoio de amigos e familiares. Boa sorte!



SUGESTÕES DE LIVROS ESSENCIAIS QUE PODEM SER ÚTEIS PARA ESTUDANTES DA UNIP E DA UNICAMP

UNIP

- 1. A Arte da Guerra - Sun Tzu: Essencial para cursos de administração e estratégia.**
- 2. Administração: Princípios e Prática - José Carlos Barbante: Importante para estudantes de administração.**
- 3. Fundamentos de Contabilidade - José Carlos Marion: Um guia básico para alunos de contabilidade.**

UNICAMP

- 1. O Capital - Karl Marx**:** Importante para cursos de sociologia e economia.
- 2. "Introdução à Psicologia - Ana Beatriz Barbosa Silva:** Fundamental para estudantes de psicologia.
- 3. "Química: Uma Abordagem Molecular" - Nivaldo J. Tro:** Relevante para alunos de ciências exatas.

Esses livros variam de acordo com o curso e a área de interesse, mas são frequentemente recomendados nas instituições. Se você tiver um curso específico em mente, posso oferecer sugestões mais direcionadas!

