



Saiba aproveitar as férias para estudo, ganhando ritmo para encarar o Vestibular

Coordenadores das Etecs dão dicas aos alunos de como se organizar para continuarem aprendendo durante o recesso escolar

Os estudantes do Ensino Médio já finalizaram as atividades do primeiro semestre letivo, mas isso não quer dizer que deixaram os livros de lado. Em todo o Estado, os jovens mantêm a mente em exercício estudando conteúdo das aulas e se preparando para o Vestibular. Alguns deles, se reúnem na escola em grupos de estudo, como acontece na Escola Técnica Estadual (Etec) de Araçatuba.

Outros estudam em casa, aproveitando o tempo livre para fixar conceitos e aprender de maneira mais leve. “Nas férias não temos tantas coisas para fazer, então não fica tão cansativo”, diz Agne Maria Gomes Muniz, do primeiro ano do curso técnico de Nutrição integrado ao Médio da Etec Dona Escolástica Rosa, de Santos. A dois anos de concluir os estudos, ela considera importante já se preparar para os processos seletivos.

“Não é preciso estudar durante todo o período, mas se organizar para ler livros e fazer alguns exercícios. Como não há obrigação, é mais fácil”, sugere. “Sei que vou usar o que estou aprendendo agora lá na frente, então leio e preparo resumos”, conta.

Para quem quer seguir o mesmo caminho e ainda não sabe a melhor maneira de começar, separamos algumas dicas, com o auxílio dos coordenadores Érica Schmidt, da Etec Prof. Doroti Quiomi Kanashiro Toyohara, da Capital, e David Amorim Moreira, da Etec Machado de Assis, de Caçapava:

***Divida o tempo entre estudo e descanso - e junte as duas coisas!**

As férias são um período para relaxar e se divertir, por isso é importante encarar essa época com leveza e aproveitar o tempo livre extra para

encaixar algumas horas de estudo. “Tente estudar em locais ou bibliotecas diferentes, participar como ouvinte de palestras ou grupos de estudo que abordem temas relativos aos assuntos acadêmicos. Ao unir os estudos a um passeio inusitado é possível, por exemplo, conhecer novas pessoas e culturas”, diz Érica. “Alguns jogos podem ajudar na agilidade da tomada de decisões do jovem e em sua lógica. Todas as atividades devem ser dosadas, nem estudo em excesso nem brincadeiras demais. O ideal é que o aluno lembre de seu objetivo”, completa. Outra opção é ficar em dia com os livros obrigatórios dos Vestibulares. “A leitura pode e deve ser encarada como lazer”, acrescenta Moreira.

***Crie uma rotina**

Organizar o tempo e fazer um cronograma do que você quer reforçar antes da volta às aulas será um grande aliado para não perder o foco e esquecer toda a matéria do semestre. “Uma rotina de estudos, preestabelecida e definida, pode ajudar. Exemplo: estudar uma hora por dia”, diz Moreira. Para Érica, “o corpo também precisa de descanso e cada um sabe o seu limite. Por isso, o cronograma com horários de estudo e descanso deve ser realista e o aluno tem que ter disciplina para cumpri-lo”.

***Identifique suas necessidades individuais**

Se você não conseguiu ir bem em alguma matéria, agora pode ser a hora de reverter isso e voltar recuperado para acompanhar melhor a turma. “É interessante focar as matérias que o aluno apresenta mais dificuldade e, se sobrar um tempinho, passar por todas as disciplinas”, acredita Moreira. Cada jovem deve detectar sua própria necessidade. “Devo melhorar em matemática para passar de ano na escola ou irei me dedicar, nas férias, para realizar uma melhor prova no Enem? Tudo depende do objetivo do aluno”, acrescenta Érica.

***Saiba usar a internet**

Ao mesmo tempo amiga e vilã na hora de estudar, a internet deve ser usada com cautela. Serviços como o *Google Academics* e buscadores como *Scielo* e Domínio Público, alguns canais no Youtube, filmes e sites de notícias podem ser aliados (veja dicas no [Guia da Internet](#)). Mas o estudante deve ficar atento à qualidade das informações, além de se disciplinar para não se distrair nas redes sociais e com outros conteúdos, por exemplo. “Quantas vezes estamos verificando uma informação e um *pop-up* se abre a nossa frente? Um link leva a outro, que leva a outra página e quando percebemos já se passaram horas e nem sempre todas

as informações eram de cunho acadêmico”, alerta Érica. Aproveite as facilidades que a tecnologia traz para manter contato com os colegas e professores e tirar dúvidas.

Foto: Gastão Guedes/ Divulgação



Reforçar hábitos de leitura é uma forma de se divertir enquanto aprende

Sobre o Centro Paula Souza – Autarquia do Governo do Estado de São Paulo vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Inovação, o Centro Paula Souza administra as Faculdades de Tecnologia (Fatecs) e as Escolas Técnicas (Etecs) estaduais, além das classes descentralizadas – unidades que funcionam com um ou mais cursos técnicos, sob a supervisão de uma Etec –, em aproximadamente 300 municípios paulistas. Nas Etecs, o número de matriculados nos Ensinos Médio, Técnico integrado ao Médio e no Ensino Técnico, para os setores Industrial, Agropecuário e de Serviços, ultrapassa 211 mil estudantes. As Fatecs atendem mais de 80 mil alunos nos cursos de graduação tecnológica.

Assessoria de Comunicação do Centro Paula Souza

Tels: (11) 3324-3355 / 3324-3362 / 3324-3363

imprensa@cps.sp.gov.br – www.cps.sp.gov.br