

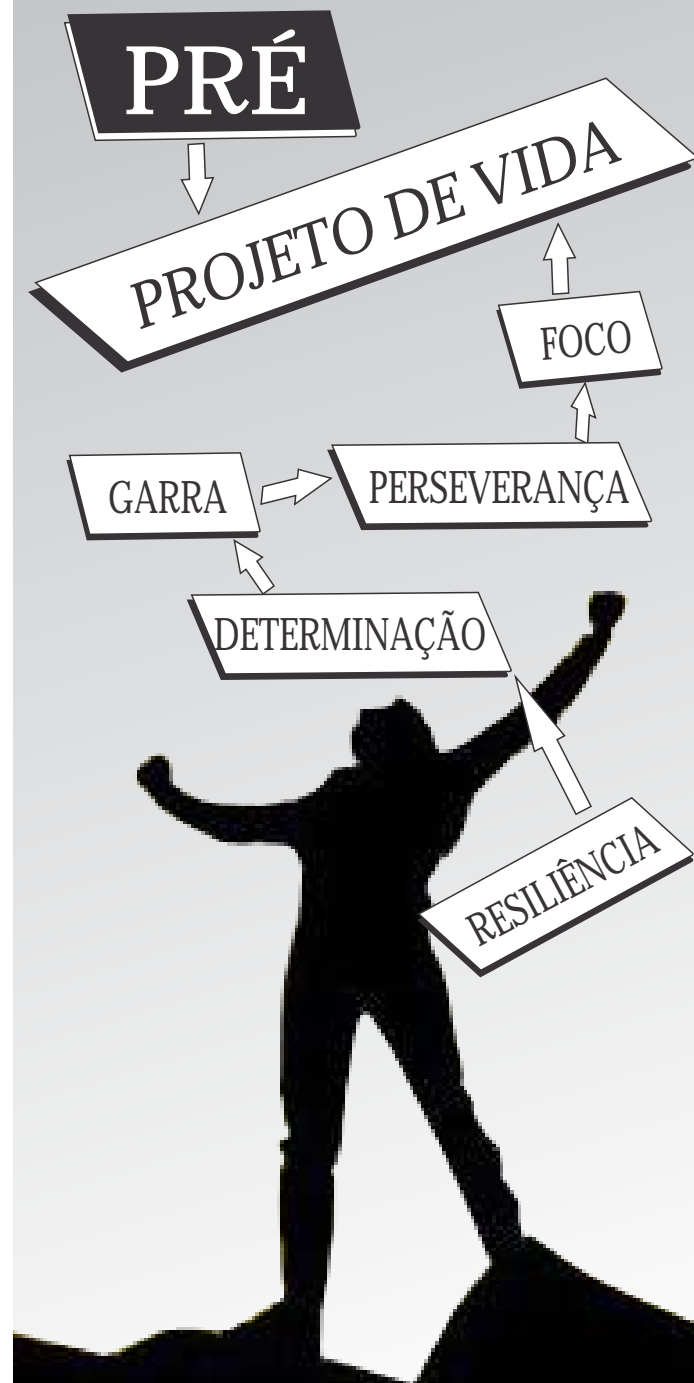
## A ARTE DE SER FELIZ

Acorde todas as manhã com um sorriso.  
Esta é mais uma oportunidade que você tem para ser feliz.  
Seja seu próprio motor de ignição.  
O dia de hoje jamais voltará.  
Não o desperdice, pois você nasceu para ser feliz!  
Enumere as boas coisas que você tem na vida.  
Ao tomar consciência do seu valor, você será capaz de ir em frente com muita força, coragem e confiança!  
Trace objetivos para cada dia.  
Você conquistará seu arco-íris, um dia de cada vez.  
Seja paciente.  
Não se queixe do seu trabalho, do tédio, da rotina, pois é o seu trabalho que o mantém alerta, em constante desenvolvimento pessoal e profissional, além disso o ajuda a manter a dignidade.  
Acredite, seu valor está em você mesmo.  
Não se deixe vencer, não seja igual, seja diferente.  
Se nos deixarmos vencer, não haverá surpresas, nem alegrias.  
Conscientize-se que a verdadeira felicidade está dentro de você.  
A felicidade não é ter ou alcançar, mas sim dar.  
Estenda sua mão. Compartilhe. Sorria. Abrace.  
A felicidade é um perfume que você não pode passar nos outros sem que o cheiro fique um pouco em suas mãos.  
O importante de você ter uma atitude positiva diante da vida, ter o desejo de mostrar o que tem de melhor, é que isso produz maravilhosos efeitos colaterais.  
Não só cria um espaço feliz para o que estão ao seu redor, como também encoraja outras pessoas a serem mais positivas.  
O tempo para ser feliz é agora.  
O lugar para ser feliz é aqui!

**“Aprender é mudar de mundo. É viver, ver, sentir e fazer algo novo, numa nova perspectiva como nunca foi feito ou sentido antes.”**

Dulce Magalhães

- Equipe do SOE  
Fund. Anos Iniciais e Finais - Patrícia Melo  
Ensino Médio - M<sup>a</sup> Aparecida Nascimento
- Setor de Psicologia  
Matutino - Heriane Vasconcelos  
Vespertino - Ana Augusta Rodrigues



Querido (a) aluno (a)

É chegado o momento de sua vida, em que, as sementes plantadas no percurso de sua caminhada escolar irão produzir frutos.

Para que os frutos sejam os melhores possíveis, você precisa FOCAR sua atenção nas orientações apresentadas pela escola e dispor de VONTADE e ATITUDE para colher os frutos.

Segue portanto, orientações carinhosamente apresentadas pelo SOE - Serviço de Orientação Educacional à você VESTIBULANDO!

Seja uma pessoa RESILIENTE, transforme toda energia dos problemas em soluções criativas:

- Mentalize seu projeto de vida, mesmo que não possa ser colocado em prática imediatamente. Sonhe com seu projeto é confortante e reduz a ansiedade.
- Aprenda e adote métodos práticos de relaxamento e meditação.
- Pratique esporte para aumentar o ânimo e a disposição. Os exercícios aumentam endorfinas e testosterona que, consequentemente, proporcionam sensação de bem-estar.
- Procure manter o lar em harmonia, pois este é o “ponto de apoio para recuperar-se”.
- Aproveite parte do tempo para ampliar os conhecimentos, pois isso aumenta a autoconfiança.
- Transforme-se em um otimista incurável, visualizando sempre um futuro bom.
- Assuma riscos (tenha coragem).
- Torne-se um “sobrevivente” repleto de recursos no mercado profissional.
- Apure o senso de humor (desarme os pessimistas)
- Separe bem quem você é e o que faz.
- Use a criatividade para quebrar rotina
- Permita-se sentir dor, recue e, as vezes, enfraqueça para em seguida retornar ao estado original.
- Não supervalorize os bens materiais.

### DICAS PARA VOCÊ ESTUDANTE:

- não convém sobrecarregar a agenda diária com atividades extras, nem deixar o horário muito solto, definindo no mínimo quatro horas de estudo;
- o horário definido para o estudo deverá contemplar as disciplinas estudadas na escola no respectivo dia, evitando assim o acúmulo de atividades;
- textos indicados para leitura pelos professores devem ser lidos, pois constituem tarefa para casa, tanto quanto listas de exercícios, pesquisas, produção textual ou outros;
- a matéria considerada mais difícil deve ser vista no horário em que o aluno sente que rende mais, pois cada pessoa tem seu próprio ritmo biológico;
- comece o estudo pela disciplina de dificuldade mediana e, por fim, estude as mais fáceis.



### HORÁRIO DE ESTUDOS

A partir das \_\_\_\_\_

Dias		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Áreas	Língua Portuguesa						
	Língua Inglesa						
	Língua Espanhola						
	Códigos e Tecnologias						
Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias	Redação						
	Biologia						
	Química						
Ciências Humanas e suas Tecnologias	Matemática						
	Física						
	História						
Atividade Esportiva e Lazer	Geografia						
	Filosofia						
	Sociologia						
	Ens. Religioso						