

JORNATEC

3 ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A PROCRASTINAÇÃO

Eu sou procrastinador, e você?

Ser uma pessoa procrastinadora significa ter o hábito de adiar ou atrasar tarefas e responsabilidades, optando por realizar atividades menos importantes ou até mesmo evitando completamente a realização de uma tarefa. Uma pessoa procrastinadora geralmente enfrenta dificuldades em administrar seu tempo, tende a ter dificuldades em iniciar tarefas e pode se sentir sobrecarregada com a pressão das atividades que precisa realizar.

Embora a procrastinação seja comum e possa ocorrer ocasionalmente em qualquer pessoa, torna-se um problema quando se torna um padrão crônico que interfere na produtividade e no alcance dos objetivos.

SEM MUITA ENROLAÇÃO,
VAMOS PARA AS DICAS!!

1 - Dívida a Tarefa em Partes

Muitas vezes, a procrastinação ocorre porque uma tarefa parece esmagadora ou difícil de ser concluída. Uma estratégia muito boa é dividi-la em partes menores. Concentre-se em concluir cada etapa individualmente, em vez de se preocupar com a tarefa inteira. Isso ajuda a reduzir a ansiedade e torna a tarefa mais acessível.

2 - Criando Metas

Definir metas específicas e prazos é uma ótima maneira de combater a procrastinação. Você terá uma direção clara e um senso de propósito. Mas tenha certeza de que as metas não sejam tão complexas e que sejam divididas em etapas menores.

3 - Gestão do Tempo

Existem várias técnicas populares que podem ser úteis, como a Técnica Pomodoro. Essa técnica envolve trabalhar intensamente por 25 minutos e, em seguida, fazer uma pausa curta de 5 minutos. Após quatro ciclos de trabalho, faça uma pausa mais longa. Essa abordagem ajuda a manter o foco e a evitar distrações. Além disso, é útil identificar os momentos do dia em que você é mais produtivo e concentrado, e agendar as tarefas mais importantes para esses períodos.



10 GÍRIAS MAIS COMUNS NA ESCOLA

Gírias são palavras ou expressões informais que são usadas para se comunicar de maneira mais descontraída e casual... [Leia mais na página seguinte](#)

JORNATEC

10 GÍRIAS MAIS COMUNS NA ESCOLA

Gírias são palavras ou expressões informais que são usadas para se comunicar de maneira mais descontraída e casual. As gírias são dinâmicas e estão em constante evolução. À medida que novas palavras e expressões surgem, algumas gírias antigas podem cair em desuso. Aqui vão alguns exemplos de gírias:

10/10

É uma gíria usada para dar uma nota para alguém, comida etc. Essa gíria é usada principalmente entre os gamers, e os números querem dizer que a pessoa é nota 10 de 10, como uma escala. Você pode escolher a nota de acordo com o que achar.

Ex: "Man, esse filme foi 6/10, esperava mais...".

Maria Mucilon

Mucilon é o nome de uma marca de cereal infantil. Forma de chamar as garotas que gostam de pessoas mais novas que ela. Antigamente era conhecido como "papa-anjo".

Ex: "Gente, quantos anos tinha o menino que a Bia ficou ontem? Muito Maria Mucilon!".

Mec

É uma gíria carioca que significa "ficar tranquilo", suave. Igual a música do DJ Escobar - Mec Mec Life.

Ex: "Tem prova hoje? Tô mec".



P.H.NICK?

• VOCÊ CONHECE TODAS? •

Hablar

Falar verdades nuas e cruas, sem dó e com confiança.
Ex: "Você mitou com a resposta que deu para a mini querida na aula. Hablou!".

Lacrar/Lacração

Significa mandar bem ou arrasar em algo.
Ex: "Você lacrou no texto daquele cara desmerecendo a faculdade!".

Tankar

Significa conseguir aguentar certa situação ou se controlar por bastante tempo. É bastante conhecida no universo gamer.
Ex: "Não tankei a aula de matemática hoje...".

Coringar

Está totalmente ligado ao personagem Coringa, é usado para falar que uma pessoa enlouqueceu por algum motivo.
Ex: "Conringuei na apresentação de português".

Pov

Usa-se muito no TikTok e está relacionado à perspectiva da câmera ou do protagonista. É basicamente, um ponto de vista.
Ex: "Pov: você é a filha que nunca deu trabalho" - aí usa-se um exemplo do seu cotidiano.

Boto fé

Pode significar: acredito; sim, concordo; discordo, mas estou com preguiça de argumentar; não prestei atenção em nada que você falou; não entendi e não quero que você repita.
Ex: "Eu boto fé que R passa".

Ir de base

Ser eliminado ou abandonar algum lugar.
Ex: "Pelé foi de base".

E aí, conhecia todas? Quais você usa com mais frequência?

JORNATEC

O DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

O dia 5 de junho, Dia Mundial do Meio Ambiente, foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), tendo como objetivo principal chamar a atenção de todas as esferas da população para os problemas ambientais e para a importância da preservação dos recursos naturais, que até então eram considerados, por muitos, inesgotáveis.

Mas você sabe o porquê desse dia ser instituído? Então acompanhe aqui.

Para entender melhor, vamos voltar no tempo. Em específico, dia 5 de junho de 1972, em Estocolmo.

Nesse dia, houve a Conferência das Nações Unidas, sendo que o assunto em pauta era o impacto humano sobre o meio ambiente. A partir daí, o conceito de Desenvolvimento Sustentável emergiu com grande força, no qual as pessoas questionavam as guerras, a exploração da natureza e a exploração de outros povos humanos.

SUA IMPORTÂNCIA NA SOCIEDADE

Lembrar dessa data é uma oportunidade para refletir sobre a importância de cuidar do meio ambiente, adotar práticas sustentáveis em nossa vida cotidiana e buscar soluções para os problemas ambientais que enfrentamos em todo o mundo.

Esse dia é celebrado em todo o mundo por meio de diversas atividades, como: plantio de árvores, campanhas de limpeza de praias, palestras educativas, exposições e muitas iniciativas relacionadas à conscientização ambiental.

Muitas espécies fornecem ecossistemas importantes para os seres humanos, como a produção de alimentos e a regulação climática. então devem ser preservadas. Os ecossistemas saudáveis atuam como sumidouros de carbono, absorvendo o dióxido de carbono atmosférico e ajudando a regular o clima global, o que é algo importantíssimo para o nosso planeta.

Curiosidade interessante: os bois e as vacas arrotam metano (CH_4) e isso contribui para o efeito estufa. É o mesmo gás produzido em aterros sanitários e lixões.



JUNTOS PODEMOS MAIS

Temos a responsabilidade de agir de forma sustentável e preservar o equilíbrio ecológico do planeta. Isso inclui evitar o desperdício, adotar práticas de reciclagem e reduzir o consumo excessivo. É nosso dever proteger o nosso planeta, a diversidade de espécies e seus habitats naturais. Podemos começar essa ação na nossa casa, Peruíbe. A Juréia abriga uma rica diversidade de espécies, tanto na fauna quanto na flora.

JORNATEC

LIVROS NO CINEMA

Nos últimos anos, aconteceu um aumento no mundo do cinema de filmes que são baseados em livros. Essa tendência tem conquistado não apenas os amantes da sétima arte, mas também os apaixonados pela leitura.

A adaptação de livros no cinema oferece uma oportunidade de vivenciar a história de uma forma diferente, ao mesmo tempo em que desperta o interesse pelo universo da leitura.

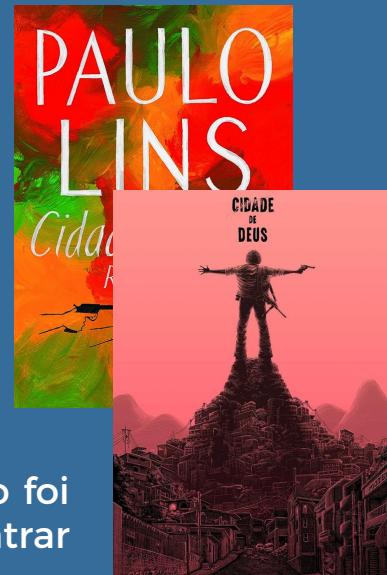
Aposto que você já viu algum desses filmes.

→ CIDADE DE DEUS

Escrito pelo autor brasileiro Paulo Lins, publicado em 1997.

A obra é um romance nacional baseado em fatos e retrata a vida na favela Cidade de Deus, localizada no Rio de Janeiro. O livro é dividido em três partes e segue a história de diversos personagens ao longo de três décadas, de 1960 até 1980. Paulo Lins apresenta uma narrativa crua e realista, mostrando o cotidiano da comunidade e os desafios enfrentados pelos moradores, com ênfase na ascensão do tráfico de drogas na favela.

A adaptação cinematográfica do livro foi lançada em 2002. Você pode encontrar na Netflix.



→ AUTO DA COMPADECIDA

É uma peça teatral escrita pelo autor Ariano Suassuna, publicada em 1955.

A história se passa no sertão nordestino e apresenta um enredo repleto de humor, sátira e elementos da cultura popular. A trama gira em torno das aventuras de João Grilo e Chicó, dois amigos pobres e trapaceiros que se envolvem em diversas situações cômicas e desafiadoras com elementos da cultura nordestina, além de reunir figuras religiosas como: Jesus Cristo, Nossa Senhora e o Diabo.

A obra foi adaptada para o cinema em 2000. Você pode encontrar na Globoplay.

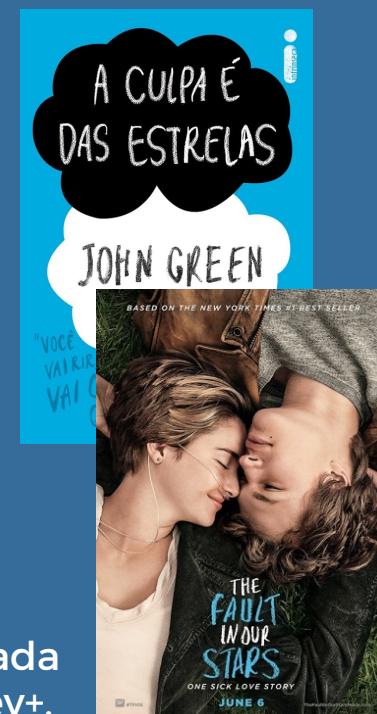


→ A CULPA É DAS ESTRELAS

É um romance escrito pelo autor John Green, publicado em 2012.

Esse romance conta a história de Hazel Grace Lancaster, uma adolescente de dezesseis anos que foi diagnosticada com câncer de tireoide, que se espalhou para seus pulmões. Ela sempre passa seus dias lendo e assistindo a programas de TV, até que seus pais a convencem a freqüentar um grupo de apoio para jovens com câncer. É nesse grupo que Hazel conhece Augustus Waters, um jovem encantador e cheio de vida que se torna seu grande interesse amoroso. Augustus também é um sobrevivente do câncer e, juntos, eles embarcam em uma jornada emocionante de amor, esperança e descoberta pessoal.

A adaptação cinematográfica foi lançada em 2014. Você pode encontrar no Disney+.



→ A MENINA QUE ROUBAVA LIVROS

É um romance escrito por Markus Zusak, publicado em 2005.

A história se passa na Alemanha nazista, durante a Segunda Guerra Mundial, e é narrada pela Morte. A protagonista é Liesel Meminger, uma jovem que é levada para uma família adotiva após o falecimento de seu irmão e o abandono de sua mãe. Liesel é analfabeto quando chega à sua nova casa, mas seu pai adotivo, Hans, se torna seu mentor, ensinando a garota a ler e despertando nela uma paixão pelos livros. Como consequência, ela começa a roubar livros de diferentes lugares, para saciar sua sede de conhecimento e escapar da realidade sombria da guerra.

Em 2013, foi adaptado para o cinema em um filme de mesmo nome. Você pode encontrar na Star+.

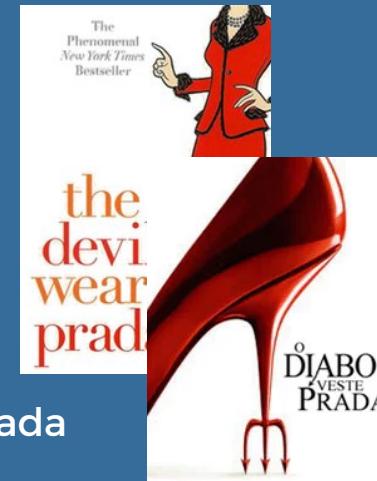


→ O DIABO VESTE PRADA

É um romance escrito pela autora americana Lauren Weisberger, publicado em 2003.

A história gira em torno de Andrea Sachs, uma jovem recém-formada em jornalismo que consegue um emprego cobiçado como assistente da poderosa editora da revista de moda Runway, Miranda Priestly. É uma história envolvente que aborda temas como ambição, lealdade, autenticidade e a busca pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

A adaptação cinematográfica foi lançada em 2006. Você pode encontrar na Star+.



JORNATEC

6 MÉTODOS DE MEMORIZAÇÃO

→ Mnemônicos

Os mnemônicos são técnicas de memorizar que ajudam a lembrar informações complexas por meio de acrônimos, rimas, frases ou associações de palavras. Por exemplo, "ROY G. BIV" é um mnemônico utilizado para lembrar as cores do arco-íris em inglês: Red (vermelho), Orange (laranja), Yellow (amarelo), Green (verde), Blue (azul), Indigo (índigo ou anil) e Violet (violeta).

→ Repetição Espaçada

Essa técnica envolve a revisão de informações em intervalos espaçados ao longo do tempo. Em vez de estudar intensivamente por um curto período, revisar o material várias vezes ao longo de um período mais longo ajuda a fortalecer a memória e a retenção a longo prazo.

→ Mapas Mentais

São diagramas que ajudam a organizar e visualizar informações de forma hierárquica. Eles são úteis para conectar conceitos relacionados e facilitar a lembrança e a compreensão do material com palavras-chaves.

CONTINUANDO

→ Método do Palácio da Memória (técnica de loci)

Esse método envolve a criação de uma imagem mental de um lugar familiar, como uma casa, e associar as informações que você deseja lembrar a locais específicos dentro desse lugar. Ao percorrer mentalmente o local, você pode recordar as informações associadas a cada local.

→ Ensinando Alguém

Explicar um conceito ou ensinar a outra pessoa é uma ótima maneira de reforçar sua própria compreensão e memória do assunto. A explicação requer que você organize as informações de forma clara e precisa, o que ajuda na retenção.

→ Uso de Recursos Externos

Utilize recursos externos, como flashcards, aplicativos de memorização, gravar sua voz recitando informações importantes ou até mesmo criar pequenos jogos ou quizzes para revisar o material. Cada pessoa tem estilos de aprendizado diferentes, então é importante experimentar diferentes técnicas e encontrar aquelas que funcionam melhor para você. A prática regular, o descanso adequado e a gestão do estresse também desempenham um papel importante na capacidade de memorização.



FOCO E CONCENTRAÇÃO NOS ESTUDOS

O primeiro passo é mandar aquele amigo tagarela calar a matraca da boca dele porque isso te faz perder a concentração... **Leia mais na página seguinte**

JORNATEC

FOCO E CONCENTRAÇÃO NOS ESTUDOS

O primeiro passo é mandar aquele amigo tagarela calar a matraca da boca dele porque isso te faz perder a concentração... brincadeiras à parte.

Agora, falando sério. Você, como qualquer outro estudante, deve ter problemas com concentração. Isso não faz de você uma pessoa menos desenvolvida ou até mesmo com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), na verdade é muito comum que essa falta de foco aconteça, sendo que um dos principais motivos é a super cabeça pensante que pensa em três mil coisas ao mesmo tempo, e aí quando você quer estudar Demócrito, nem a data de nascimento gruda no seu cérebro.

O QUE FAZER?

Para sua sorte, existem algumas dicas para ter foco e concentração nos estudos, mesmo com queridos tagarelando no seu ouvido. Lembrando que são exercícios que, com o tempo, te levarão a ter mais concentração.

- Desligue as notificações do celular, feche abas desnecessárias no computador e encontre um local tranquilo onde você possa se concentrar;
- Experimente técnicas como a técnica Pomodoro, em que você estuda por períodos curtos e concentrados (por exemplo, 25 minutos) e faz pausas curtas (por exemplo, 5 minutos). Isso ajuda a manter a produtividade e a evitar a fadiga mental;
- Organize seu material de estudo para que estejam ao seu alcance antes de começar a estudar. Isso evita a necessidade de interrupções para procurar ou buscar itens adicionais;
- Programe pausas regulares durante suas sessões de estudo para relaxar, esticar as pernas e recarregar sua energia mental. O cérebro precisa de descanso para manter um alto nível de concentração.



VOCÊ FAZ CARETA QUANDO ESTÁ CONCENTRADO?

Há um consenso de que o cérebro humano trabalha muito para manter nossas “atividades linguais”. Quando você morde seus lábios ou então põe sua linguinha para fora da boca, sua massa cinzenta recebe sinais do que está acontecendo. Um artigo científico veiculado no site ScienceDirect em 2015 revelou que alguns tipos de concentração não verbal fazem as pessoas automaticamente morderem a língua e a boca, enquanto outras formas de pensamento não interferem em nossa expressão facial.

JORNATEC

O PAPO HOJE É FOFOCA!

Fake news, já ouviu falar sobre? E fofoca? Se você não conta, acaba escutando... Embora fake news e fofoca possam parecer semelhantes, existem diferenças importantes entre os dois conceitos.

→ As **fake news** são notícias falsas, mas apresentadas como verdadeiras. Elas são criadas intencionalmente para enganar o público, tendo o potencial de influenciar a opinião de alguém.

→ A **fofoca** é diferente, ela consiste na circulação de informações não confirmadas sobre outras pessoas, como escândalos e boatos sobre a vida privada dos outros. A fofoca pode ser ampliada ou distorcida ao longo do tempo e, embora a fofoca possa ser prejudicial e invasiva, ela geralmente não tem a intenção de enganar ou manipular o público em geral.

A ESCOLA NÃO É LUGAR DE INFORMAÇÃO FALSA!

Acabar com as fakes news é um desafio complexo, mas é como diz o velho ditado: "Quem quer, dá um jeito; quem não quer, dá desculpas". As redes sociais devem assumir a responsabilidade de combater a desinformação, quem é stalker tem vantagem com a identificação de notícias enganosas e cada pessoa tem a responsabilidade de não contribuir para o aumento de fake news.

Todos devemos nos esforçar para verificar informações antes de compartilhá-las, ser cautelosos com nossos próprios preconceitos e ajudar a desmentir informações falsas quando as encontramos.

Embora não seja possível eliminar completamente as fakes news, essas medidas podem ajudar a reduzir sua divulgação e minimizar seus efeitos negativos.

É um esforço contínuo que requer a participação de todos para construir um ambiente de informação confiável e responsável.



QUAL A IMPORTÂNCIA DE SABER DISSO?

Ambos, fake news e fofoca, geram impactos negativos no ambiente escolar, como: desinformação e distorção da verdade, estereótipos, preconceitos e impacto na saúde mental ou bem-estar. Tudo isso pode levar a uma compreensão errada dos fatos e à propagação de informações imprecisas, criando um ambiente escolar hostil e no qual certos grupos ou indivíduos são alvos de preconceito com base em informações falsas. Ademais, fake news que envolvem temas sensíveis, como violência, tragédias ou conspirações, podem causar ansiedade, medo e estresse nos alunos. O ambiente escolar já está repleto de informações que precisamos processar e, por isso, devemos manter a honestidade e o respeito nas informações que repassamos por aí.

JORNATEC

UMA VOLTA EM SÃO PAULO

No dia 06/06/2023 (terça-feira), foi realizada, pelo Grêmio Estudantil Rosa Branca, uma visita técnica em pontos da cidade de São Paulo. Cada aluno teve a oportunidade de passar por muitas exposições e experiências, além de se divertir e parar para um lanchinho num dos lugares mais populares da Avenida Paulista.

Quer saber mais?
Então continue aqui :)

DESCRÍÇÃO DA VISITA TÉCNICA

→ A primeira parada foi no **Museu de Arte de São Paulo (MASP)**. Advinha qual era a exposição da vez? Paul Gauguin: o outro eu. Eugène Henri Paul Gauguin foi um pintor e gravador pós-impressionista francês. É considerado um dos grandes nomes das artes plásticas da França do final do século XIX. Foi visto suas obras com paisagens e personagens do Taiti, a ilha no oceano Pacífico que integra a Polinésia Francesa. Além da exposição de Gauguin, outras obras foram vistas no 2º piso, como Portinari com sua obra “Os retirantes”, Van Gogh, Henri Matisse com sua obra “O torso de gesso” e muito mais.

→ Claramente não podia faltar a hora de bater aquele prato de pedreiro, então a próxima parada foi no **Méqui Mil**. Com base em uma pesquisa de campo, esse foi o segundo lugar onde os alunos gostaram de ir.

→ Em seguida, o destino os levou até o **SESC 24 de Maio**. Todos os alunos envolvidos tiveram a chance de explorar as exposições que estavam à demonstração naquela noite como também biblioteca, sala de vídeo, espaço de lazer etc. Por ser um lugar inesperado, alguns alunos não se conectaram diretamente com o local.

→ A última parada, a mais esperada por todos, com uma estrutura com mais de 100 anos, arquitetura e ornamentos fascinantes...Sim, é o **Theatro Municipal de São Paulo**. 87% dos alunos entrevistados afirmaram ter amado a experiência. A programação da noite era “Inacabada” e “O Balcão do Amor”, apresentados pelo Balé da Cidade. O mais emocionante foi ter a presença da Orquestra Sinfônica desenvolvendo a trilha sonora de ambas as apresentações.

ALGUNS ALUNOS DISSERAM...

“[...]gostei muito do teatro e poder assistir o espetáculo com aquela orquestra foi muito bonito”.

“[...]achei o teatro incrível”.

“Eu gostei muito, principalmente a parte do MASP, a Lina é muito talentosa e gostei bastante do teatro e da companhia das pessoas”.

“[...]achei que a visita no Masp poderia ter sido mais longa”.

No geral, a nota final para a visita foi...8/10.

E aí, qual foi a sua nota ou a sua parada favorita?

