



Caderno do
ESTUDANTE

CODAP
COLÉGIO DE APLICAÇÃO

ufc

Expediente

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE COLÉGIO DE APLICAÇÃO

REITOR

Prof. Dr. Ângelo Roberto Antonioli

VICE-REITORA

Prof.^a Iara Maria Campelo Lima

DIRETOR

Prof. Dr. André Oliveira Silva Jarske

VICE-DIRETORA

Prof.^a Dra. Christiane Ramos Donato

SETOR TÉCNICO PEDAGÓGICO - ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL

Esp. Elayne Cristina Menezes Silva
M^a Giselda Machado

SETOR TÉCNICO PEDAGÓGICO - PSICOLOGIA

M^a Helma de Melo Cardoso

SETOR TÉCNICO PEDAGÓGICO - SUPERVISÃO

Esp. Ana Priscila dos Santos Alves
M^a Eline Freitas Brandão Barbosa
Prof.^a M^a Silvânia da Silva Costa

COORDENADOR DA ÁREA DE CIÊNCIAS

DA NATUREZA, MATEMÁTICA E SUAS TECNOLOGIAS

Prof. Me. Nemésio Augusto Álvares Silva

COORDENADORA DA ÁREA DE CIÊNCIAS HUMANAS
E SUAS TECNOLOGIAS

Prof.^a Dra. Cléane Oliveira dos Santos

COORDENADOR DA ÁREA DE LINGUAGEM, CÓDIGOS
E SUAS TECNOLOGIAS

Prof.^a M^a Eccia Alecia Barreto De Jesus

ORGANIZADORES/AUTORES

Ana Priscila dos Santos Alves
André Oliveira Silva Jarske
Christiane Ramos Donato
Cléane Oliveira dos Santos
Giselda Machado
Helma de Melo Cardoso
Maria Luciana dos Santos
Nemésio Augusto Álvares Silva
Silvânia da Silva Costa

REVISÃO GRAMATICAL

Prof.^a Dra. Ana Márcia Barbosa dos
Santos Santana

ILUSTRAÇÕES

Shutterstock

CAPA

Imagem: Marcelo Oliveira Uchôa e
discentes do CODAP
Foto: Rodrigo Belfort Gomes

**O CADERNO DO
ESTUDANTE** é uma
publicação anual do
COLÉGIO DE APLICAÇÃO
- CODAP-UFS.
A reprodução de
conteúdo
é permitida mediante
autorização por
escrito.

CODAP | **ufs**
COLÉGIO DE APLICAÇÃO

MENSAGEM DE ABERTURA

CAMPEONATO

No campo cada um tem sua posição! Todos estão envolvidos de alguma forma. Alguns são da defesa, outros são melhores no meio de campo e uns poucos são atacantes. Têm aqueles que jogam em uma dessas posições, mas estão no banco de reservas. O técnico direciona todos e o árbitro observa se está tudo de acordo com as regras.

Mais do que jogadores, também temos que ser torcedores e lembrar que, como apaixonados pelo time, o jogo pode até, às vezes, não ter o resultado esperado, mas ainda, assim, podemos ganhar o campeonato e, enquanto esse resultado não for obtido, é porque o jogo ainda não chegou ao fim!

Nenhum time vence com um só jogador! Cada um tem sua função, que foi escolhida por eles próprios! Têm alguns que mudam de área, outros que cansam ou desistem do seu espaço e ficam no banco.

E é importante ser reserva, porém, quem quer ser? Todos jogam! Muitos são ótimos no que fazem, seja por sempre estarem na defensiva, passando a bola para o outro ou fazendo o gol!

É verdade que os atacantes são sempre os mais lembrados, contudo eles não seriam nada se não recebessem a bola para o gol ou se não tivessem quem defendesse seu time contra gols adversários.

A competição é grande, em alguns momentos, estressa, em outros, desanima, em alguns, dá ânimo para lutar por um bom resultado... entretanto, não se joga sozinho! É necessário um bom time para vencer! Bons

jogadores conseguem trocar de posição ou pelo menos sabem o que todos devem fazer: ajudam os parceiros, reconhecem os esforços e os resultados!

Quem não quer vencer? No entanto, quem quer pagar o preço da vitória? Tudo requer esforço, treino, aprimoramento! Sempre é possível melhorar!

E você? Qual a sua posição? O que acha de ficar no banco, parado, vendo somente os outros jogarem?

Como jogador você tem o direito de escolher sua posição! Podem até te indicar uma, mas você é quem vai aceitar ou não!

Só não esqueça de que o campeonato tem fim! Jogue com toda a sua alma e empolgação! Não desista da vitória! Conquiste-a!

A vida é assim... um campeonato, em que cada acontecimento é um jogo, seu inconsciente, o técnico e o consciente, o árbitro! **Mas que tipo de jogador é você?** O que fica no banco vendo os outros jogarem ou o que dá o melhor de si na posição que escolheu atuar?

Ah! Não está gostando da posição?! Troque-a! E se não em um time ... você vai conseguir isso em outro!

... **Aproveite cada jogo!**

Esperamos que você vença o seu campeonato!

CHRISTIANE RAMOS DONATO

Em nome do Conselho Técnico
Pedagógico do Colégio de Aplicação



Sumário

▶ Mensagem de Abertura.....	3
▶ Fundamento do Colégio de Aplicação.....	6
▶ Direitos do aluno.....	6
▶ Deveres do aluno.....	7
▶ Setores do Colégio de Aplicação.....	8
▶ Apoio Pedagógico.....	9
▶ Dicas de como estudar em casa.....	10
▶ Dicas de como manter o foco.....	15
▶ Dicas de como relaxar.....	16
▶ Dicas de como os responsáveis podem auxiliar nos estudos.....	19
▶ Importância da comunicação entre a família e a escola.....	21
▶ Dicas de como planejar o tempo dos estudos.....	22
▶ Horário Individual.....	24
▶ Horários de Provas.....	25
▶ Sistema de Avaliação.....	26
▶ Notas ao longo do ano letivo.....	27
▶ Agenda mensal.....	28
▶ Tabuada de multiplicar.....	40
▶ Figuras geométricas básicas com área.....	41
▶ Equação de 2º grau e fórmula de Bhaskara.....	43
▶ Tabela Periódica dos Elementos (Química).....	44
▶ Mapa Mundial.....	46
▶ Folhas em branco.....	48
▶ Referências.....	51

*Sejam bem-vindos e bem-vindas a mais um ano letivo no **Colégio de Aplicação!***

Ficamos muito felizes em partilhar vivências, experiências, aprendizados, amizades e conquistas com todo(a)s vocês!

O Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Sergipe (CODAP/UFS) tem mais de 60 anos de existência e você faz parte dessa história! Parabéns a você, que junto conosco faz do CODAP/UFS a melhor escola que poderíamos ter/ser!

Sigamos, juntos(as), para mais um lindo ano!

Um maravilhoso ano letivo para todos(as) nós!





FARDAMENTO

USAR O FARDAMENTO ESCOLAR É OBRIGATÓRIO?

Sim! Durante as atividades pedagógicas do Colégio é obrigatório o uso do fardamento escolar que é composto por: camisa oficial do Colégio, calça comprida ou bermuda da Educação Física do Colégio com o comprimento na altura do joelho. O calçado será, preferencialmente, o tênis.

OBS: Nas aulas de Educação Física é obrigatório o uso do tênis.

DIREITOS DOS ALUNOS(AS)

SÃO DIREITOS DO(A) ALUNO(A):

- * Expor ao(a) professor(a) as dificuldades encontradas nos trabalhos escolares e solicitar-lhe auxílio e orientação;
- * Receber atendimento individual;
- * Recorrer, fundamentadamente, das decisões superiores;
- * Utilizar os espaços comuns aos discentes da UFS, tais como biblioteca e restaurante;
- * Utilizar os espaços discentes da UFS, tais como dependências esportivas e laboratórios com acompanhamento do(a) Professor(a) ou responsável pelo respectivo setor;
- * Eleger seus representantes de turma e do Grêmio Escolar;
- * Eleger o(a) Professor(a) Conselheiro(a) da sua turma;
- * Eleger a Direção Geral do CODAP;
- * Participar, através dos representantes do Grêmio Escolar, das reuniões do CONGE;
- * Requerer revisão de provas no prazo máximo de 24 (vinte e quatro) horas, observando as determinações do SETEPE;
- * Requerer segunda chamada de avaliação, no prazo máximo de 48 (quarenta e oito) horas, observando as determinações do SETEPE;
- * Requerer exercícios e atividades escolares domiciliares em caso de gestação e/ou impedimento de locomoção, respeitados os prazos previstos em lei.



DEVERES DOS ALUNOS

SÃO DEVERES DO ALUNO:

- ✓ Acatar a autoridade do Diretor, dos Professores, dos técnico-administrativos e dos demais servidores e estagiários, tratando-os com o devido respeito;
- ✓ Apresentar-se com o fardamento do Colégio;
- ✓ Apresentar-se com asseio durante as aulas e demais atividades promovidas pelo CODAP;
- ✓ Ser assíduo e pontual nos trabalhos escolares e no cumprimento do horário estabelecido pelo Colégio;
- ✓ Devolver, no final do ano letivo, em bom estado de conservação, os livros didáticos emprestados pelo CODAP;
- ✓ Justificar o seu afastamento no prazo de 48 horas (quarenta e oito horas), em dias úteis, observando as determinações do SETEPE;
- ✓ Receber o Professor em sala de aula e dela só se retirar com a permissão do mesmo;
- ✓ Ocupar-se, em sala de aula, somente com assuntos relacionados à respectiva aula;
- ✓ Comunicar à Direção ou SETEPE quanto aos informes repassados pessoalmente em sala de aula;
- ✓ Indenizar prejuízos causados ao patrimônio do CODAP, e, cooperar com as atividades desenvolvidas pelos estagiários.

É PROIBIDO AO ALUNO:



- ✗ O acesso às dependências internas da secretaria, aos espaços reservados aos docentes e técnicos, ao diário de classe e aos demais documentos escolares;
- ✗ Danificar ou destruir instalações, móveis, equipamentos, livros e materiais escolares do CODAP;
- ✗ Agredir moral ou fisicamente qualquer membro da comunidade escolar;
- ✗ Namorar nas dependências do CODAP, bem como em suas imediações;
- ✗ Frequentar bares ou estabelecimentos similares trajando o uniforme escolar;
- ✗ Pronunciar palavras de desacato a qualquer membro da comunidade escolar;
- ✗ Ter comportamento obsceno;
- ✗ Alterar, rasurar, fazer anotações pessoais em documentos escolares;
- ✗ Fumar e/ou ingerir bebidas alcoólicas dentro do CODAP e/ou nas demais dependências da UFS;
- ✗ Promover atos que expressem discriminação, opressão e/ou violência a Funcionários, Professores e Colegas;
- ✗ Trazer para a escola qualquer material que represente perigo para a saúde, segurança e integridade física e moral sua e/ou dos outros;
- ✗ Utilizar aparelhos celulares, radiofônicos e/ou qualquer aparelho sonoro, na sala de aula.



SETORES DO COLÉGIO DE APLICAÇÃO

O que você vai encontrar no CODAP?

Sala de Artes, Sala de Francês, Sala de Linguagens, Sala de Práticas Corporais, Sala de Vídeo, Sala de Música, além das salas de aula por turma.

Contamos também com:

CANTINA - Local onde é oferecido lanche para os alunos gratuitamente.

GINÁSIO DE ESPORTE - Local onde os alunos praticam diversos esportes, e podem participar de projetos de extensão, como Escolinha de Voleibol e Escolinha de Basquetebol.

LABORATÓRIO DE BIOGEOGRAFIA - Local em que os alunos e professores desenvolvem pesquisas e análises em Biologia e Geografia.

LABORATÓRIO DE MATEMÁTICA E DESENHO GEOMÉTRICO - Local onde são desenvolvidas atividades com alunos e professores, que envolvem o uso de ferramentas para o entendimento da Matemática.

CEMDAP - Centro de Pesquisa e Documentação e Memória do CODAP, que produz um acervo de documentos produzidos nos anos da existência do CODAP.

SALA DE MÚSICA - local onde são desenvolvidas atividades de canto e com instrumentos musicais por estudantes e professores.

LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA

- Local onde os alunos entram em contato com computadores para estudar e fazer pesquisas.

LABORATÓRIO DE QUÍMICA E FÍSICA

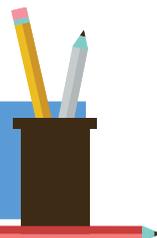
- Local onde os alunos realizam junto com professores pesquisas e experimentos.

LABORATÓRIO DE FILOSOFIA

- Local onde alunos e professores utilizam para estudo e implementação e assessoramento de atividades filosóficas.

BICOM - A Biblioteca Comunitária (BICOM) funciona nas dependências do Colégio de Aplicação, atendendo a comunidade interna do Colégio e também à comunidade externa.

A mesma faz parte do sistema de bibliotecas da UFS (SIBIUFS). E tem como objetivo desenvolver o contato e o hábito da leitura nos alunos, além de preservar e disseminar o conhecimento. O empréstimo domiciliar é permitido aos estudantes regularmente matriculados, mediante a apresentação de um documento oficial com foto. O aluno pode pegar até 5 exemplares, por 10 dias. Os materiais podem ser renovados até 8 (oito) vezes, presencialmente ou pelo sistema, desde que não possua reserva. Horário de funcionamento: de segunda à quinta das 8h às 18h e na sexta das 8h às 17h.



APOIO PEDAGÓGICO

E no Apoio pedagógico e Administrativo:

DIREÇÃO - Local Administrativo e financeiro, em que os diretores trabalham em prol do desenvolvimento pedagógico, coordenando o corpo docente.

SECRETARIA - Responsável pela administração de documentos escolares, fornecendo também atendimento à comunidade escolar.

SUPERVISÃO PEDAGÓGICA - Ligado fundamentalmente ao trabalho docente, orientando, coordenando, sendo parceiro no processo de ensino-aprendizagem.

ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL - Local onde se trabalha diretamente com os alunos, ajudando-os em seu desenvolvimento educacional e pessoal, em parceria com os professores, ouvindo, dialogando e pedagogicamente dando orientações aos alunos, bem como fazendo uma ponte entre escola e família.

PSICOLOGIA EDUCACIONAL - Oferece contribuições da Psicologia para melhorias nos processos de ensino e de aprendizagem, analisando os fatores culturais, sociais e econômicos da comunidade escolar, visando a qualidade do ensino.

COMO ESTUDAR EM CASA

Bem-vindo ao capítulo deste caderno dedicado a ajudá-lo a melhorar suas horas de estudo em casa. Antes de darmos algumas dicas sobre o assunto, queremos que você preste bastante atenção nestas três regrinhas básicas que devem acompanhar sua vida escolar. Acredite, caro aluno, elas são muito valiosas para o bom andamento dos seus estudos.



Participe das aulas ativamente

Aproveite as oportunidades nas aulas para fazer perguntas e debater com seus colegas, tirar as dúvidas que surgirem com o Professor, realizar as atividades que forem pedidas. Não desanime! Você irá aprender muito mais se expuser a sua opinião e participar ativamente da aula



2

NÃO falte às aulas

Não faltar às aulas é importante para que você não perca nenhuma explicação, mas quando isso acontecer, peça a algum colega que passe para você a matéria estudada naquele dia. Anote os deveres e copie a matéria. Isso o ajudará a ter todo o material de estudo para as provas.

3

Estude

Você pode ser um excelente aluno, que realiza todas as tarefas e presta atenção em todas as explicações, mas se não estudar para as provas não terá como aplicar os seus conhecimentos. Dedique-se e crie planos de estudo que ajudem você a entender as matérias.



Leu as regrinhas acima? Sim? Então, agora podemos começar! Você tem dificuldade de se organizar para estudar e não sabe bem se a forma que estuda é a melhor para a sua compreensão das disciplinas? Aqui vão algumas dicas que poderão te ajudá-lo nesta tarefa.

Organize os estudos com um cronograma

O cronograma de estudos é uma forma de você visualizar no papel todas as atividades da sua semana e também de planejar os melhores momentos para se dedicar aos estudos.

Na página 28 há uma tabela onde você colocará as disciplinas que estudará neste ano e ainda as outras atividades da sua rotina (esporte, almoço, cursinho, lazer, etc). Encaixe nesta tabela os seus horários de estudo em casa.

Se sua rotina mudar ou você perceber que teria mais sucesso estudando em outro horário, mude o cronograma. O importante é que ele funcione para você.

Tenha sempre o local e material de estudo organizado

Essa é outra dica importantíssima para manter o aprendizado eficaz. Material e local de estudos desorganizados, além de atrapalharem a produtividade também fazem com que muitos estudantes deixem de estudar naquele momento. Isso porque o cérebro, ao perceber a dificuldade de procurar materiais ou mesmo de organizar a mesa para estudar, irá preferir adiar os estudos e fazer outra atividade mais "fácil".

Pronto!
Está com tudo organizado?

Veja agora qual ou quais dos métodos de estudo a seguir, combina melhor com você e irá contribuir que possa aprender mais e melhor.

Autoexplicação

Esse método funciona assim: duvide de tudo que se lê, refletindo sobre cada informação. A autoexplicação ocorre quando, a partir de questionamentos, o estudante tenta explicar os conteúdos para si mesmo. Para levantar (e solucionar) as perguntas, é comum grifar, rasurar, escrever, usar dicionários e até falar sozinho (super normal!).

Ensinando outras pessoas

Uma boa maneira de aprender algo é ensinando a outra pessoa. Saiba que ao ensinar é você quem mais ganha. Isso porque verbalizar e raciocinar antes de falar ou ensinar, ajuda na memorização.



Resumo

- Leia atentamente o livro ou texto e reorganize as informações estudadas com as suas próprias palavras.
- Aja como se você fosse o autor da sua própria apostila sobre o assunto. Pode ser um texto corrido ou organizado por tópicos: o importante é traduzir as ideias para a sua linguagem, incluindo suas interpretações e comentários sobre o tema.
- Escreva à mão ao invés de digitar. Quem faz isso aprende mais do que quem só digita. Você faz movimentos totalmente distintos para escrever cada letra à mão, mas isso não existe quando você está digitando. Isso faz com que mais redes neurais sejam ativadas no processo da escrita.
- A escrita desenvolve a criatividade e a expressão pessoal, ambas ajudam no raciocínio.



Mapa mental

Ideais para alunos de mentes mais visuais, exatamente por investirem em imagens, setas e cores.

O mapa mental organiza o assunto em um diagrama, elegendo um tema central. Em seguida, é preciso conectar esse assunto principal a tópicos que fazem parte dele. Observe o mapa mental sobre o assunto Pré-história:



Gravações de áudio

Nem todo mundo tem facilidade para se lembrar do que viu: muita gente fixa melhor aquilo que escutou. Se este é o seu caso, tente estudar com a ajuda de um celular ou de qualquer outro dispositivo que funcione como gravador. Grave a sua explicação oral sobre o tema, como se você fosse um Professor. Lembre-se que, se for gravar alguém, precisa pedir permissão antes.

Método Robinson

O método Robinson tem **5** passos: **EXPLORAR, PERGUNTAR, LER, REMEMORAR e REPASSAR**. O primeiro momento é o de exploração do material de estudo, com leitura superficial de tópicos, sumários e títulos. Esse contato com o assunto deve resultar em dúvidas sobre a matéria, indagações que levem para o segundo passo, que é fazer perguntas sobre temas que chamam a atenção.

Com as perguntas formuladas, ocorre a primeira leitura com maior atenção, com o objetivo de responder cada questão que surgiu no segundo passo. Depois de encontrar a solução para as perguntas, a leitura completa finalmente ocorre e você irá rememorar o assunto.

Por último, é a vez de repassar. Após aprender e organizar o conhecimento, a etapa final é uma espécie de aula para si mesmo – e que pode ser feita na companhia de amigos – explicando os conceitos mais importantes em voz alta.

Existem várias técnicas de estudo, estas são apenas algumas. E você pode usá-las para ir testando a que melhor combina com você e com a matéria que está estudando. Aproveite melhor seu tempo e torne os seus estudos um momento de prazer.

Mas se você é daqueles que não conseguem ficar muito tempo sentado estudando sozinho, então para você talvez seja melhor participar de um grupo de estudos. É óbvio que você terá que passar algumas horas estudando sozinho, pois não conseguirá sempre estudar em grupo. Mas mesmo assim, é possível juntar-se a outras pessoas, que querem aprender também, algumas vezes.

O mais importante, em grupos de estudos, é que todos estejam realmente engajados em aprender. Por isso, evitem discutir sobre coisas que não tenham a ver com o conteúdo durante uma reunião de grupo de estudos. Depois que vocês estudarem podem tirar um tempo para bater um papo à toa, porém lembre-se sempre de que o mais importante é estudar.

COMO MANTER O FOCO

Intercale as disciplinas

Estudar durante muito tempo apenas uma matéria pode tornar-se enjoativo. E assistir apenas às aulas ou fazer apenas os exercícios não são métodos eficazes para o aprendizado. As formas de estudar devem ser complementares e as disciplinas alternadas.

Se recompense

Façã uma lista de metas para te ajudá-lo com as recompensas. Pode funcionar em períodos fracionados: a cada meta atingida ou a cada hora de estudo, uma olhadinha de 15 minutos nas redes sociais; terminou aquele simulado super longo? Que tal uma pausa para o *Snapchat* ou um episódio do seu seriado favorito?

As recompensas o ajudarão a não se sobrecarregar e te incentivar a cumpri-las, mantendo o cérebro produtivo por mais tempo, mas tenha cuidado: recompensas demais também podem distraí-lo e desviar do foco nos estudos. Deixe as coisas maiores (como sair ou assistir um filme) para quando seu momento de estudos terminar.

Mantenha-se motivado

Tenha sempre em mente os motivos dos seus estudos: é passar no Enem? Se sair bem em uma prova? Fazer uma boa apresentação em um seminário? Aumentar seu conhecimento? Leve sempre em consideração o motivo (objetivo) de tanta dedicação, pois pensar sempre na recompensa para o esforço ajuda a manter o interesse, até em momentos de maiores dificuldades.

Alterne entre as formas de aprender. Digamos que você acabou de ler 10 páginas de uma apostila. A última coisa que você deve fazer é ler mais 10 páginas de uma outra apostila. Em vez disso, faça exercícios relacionados ao assunto ou use cartões para memorizar. Crie tabelas para ajudá-lo a lembrar das informações absorvidas. Ouça os áudios com diálogos no idioma que você está estudando. Pratique outras habilidades e seções diferentes do seu cérebro. Dessa forma, você ficará menos entediado.

Faça com que os estudos sejam mais ativos. Ler pode ser chato, principalmente se for um assunto de que você não gosta ou não domina. Para fazer com que os seus estudos sejam mais eficientes e seja mais fácil se concentrar, use técnicas de leitura ativa. Isso fará com que o seu cérebro não fique divagando e você absorverá melhor o conteúdo para aprender mais e tirar boas notas. Aqui estão algumas ideias:



Faça perguntas a si mesmo enquanto lê.

Pare de olhar para a página e resuma em voz alta o que acabou de ler.

■ **Considere ouvir músicas suaves.** Para algumas pessoas, a música ajuda a ter mais concentração. Para outras, não ajuda muito. Experimente e veja o que é melhor para você. Um pouco de barulho ao fundo pode ajudar você a esquecer que está apenas estudando e não lá fora, divertindo-se. Lembre-se de que a música mais apropriada para estudar pode não ser a que você está acostumado a ouvir. Tradicionalmente, músicas desconhecidas são melhores, porque as que você já conhece podem fazê-lo querer cantar junto, o que pode levar à distração.

Experimente usar geradores de barulho de fundo com sons da natureza, como passarinhos, chuva, rios, ventos ou outros sons agradáveis para ajudá-lo a se concentrar. Há diversos sites e listas de reprodução gratuitos para você aproveitar.

■ **Controle seus pensamentos.** Você é a sua principal fonte de motivação. Se você se convencer que é capaz de se concentrar, então você pode se concentrar. Cultive pensamentos positivos e diga que você pode. Não há nada no seu caminho a não ser você mesmo.

■ **Experimente a regra do “mais cinco”.** Diga a si mesmo que você fará apenas mais cinco coisas ou tentará mais cinco minutos antes de desistir. Quando terminar, faça outras cinco. Fragmentar as tarefas facilitará as coisas e evitará que você perca a concentração, além de deixá-lo motivado durante mais tempo.

COMO RELAXAR

✓ **Tempo sozinho:** apesar do tempo sozinho ser necessário, os seres humanos também são criaturas sociais. Utilize esse tempo para se conhecer melhor, pensar no que gosta, em seus sonhos e em como pretende alcançá-los, mas não é saudável passar muito tempo isolado, por isso que você também deve encontrar tempo para gastar com seus amigos íntimos. Reserve um momento com as pessoas que realmente o apoiam e que o estimulem a seguir em frente.

✓ **Tenha amigos que sejam próximos.** Você não precisa de dramas, brigas, e dores de cabeça. Livre-se de pessoas tóxicas em sua vida. Encontre pessoas que o façam feliz, que tenham objetivos, e com quem tenha muitas coisas em comum.

✓ **Sorria.** É mais fácil falar do que fazer, mas isso funciona muito bem. Mesmo que você esteja triste e deprimido, feliz ou empolgado. Apenas sorria. O seu cérebro pode começar sendo enganado, mas o efeito dos hormônios produzidos enquanto você sorri, realmente irão fazê-lo sentir-se melhor.

✓ **Exercite-se e alimente-se de maneira saudável.** Ter um corpo saudável significa ter uma mente saudável. Exercício alivia o estresse, e o ajuda a manter a forma.



Comer direito mantém seu corpo saudável e feliz, limpa sua mente e o torna uma pessoa mais otimista. Corpo ativo libera hormônios de bem-estar e que auxiliam o aprendizado e criatividade, enquanto a alimentação saudável nutre seu corpo com as substâncias necessárias para sua manutenção de vida, melhor raciocínio e bem-estar também!



✓ **Meditação:** apesar de parecer muito simples, pausar para respirar é útil e o mantém centrado. Sempre que você se sentir sobrecarregado(a) com o que está acontecendo, pare o que está fazendo, feche seus olhos, respire fundo para preencher o pulmão e expire lentamente. Concentre-se em inalar e exalar, ignorando todo o resto. Essa atividade simples é o primeiro passo para a meditação. Não se trata de ser “profundo”, mas de estar atento ao momento em que você está e abrandar seus pensamentos para dentro dele. Quando parece que há muitas coisas acontecendo ao seu redor, a respiração focada irá efetivamente centrá-lo.

✓ **Faça listas.** Expresse seus sentimentos. Escreva-os, coloque-os em uma rede social, grite-os. Extravase-os do seu interior. Limpe sua mente. Fale com um amigo próximo ou com um familiar, ou até mesmo com o seu cachorro ou gato. Apenas liberte-se de seus sentimentos.

✓ **Mantenha-se organizado.** Se você é organizado, você saberá o que está fazendo, e não será uma pessoa enrolada e cheia de problemas. Ser organizado reduz algum estresse e o mantém no caminho certo.

✓ **Ouça músicas.** Jogue o volume lá no alto! Divirta-se, enlouqueça, dance como se ninguém estivesse olhando! Porém, certifique-se de colocar a música em um volume aceitável! Levante-se, seja ativo, e mexa seu corpo!

✓ **Saia para uma caminhada ou corrida.** Isso ajuda a clarear a mente, e é ótimo para o seu corpo!

✓ **Tenha um hobby.** Você pode praticar um esporte, pintar, cantar, dançar ou desenhar. Qualquer coisa que mantenha sua mente afastada dos problemas e expresse seus sentimentos. Talvez até escrever um romance sobre sua vida ou experiências.

✓ **Tire folgas.** Se você tem toneladas de atividades ou deveres de casa, faça alguns. Então, tire uma folga. Então faça mais e então tire uma folga. Dessa maneira, você consegue finalizar as tarefas e, no final, não fica tão cansado.

✓ **Respire.** Respire fundo. Deixe o mundo por alguns minutos. Entre em um estado de quietude e paz, explore sua mente e relaxe. Desligue o computador, a TV, o celular, e apenas respire fundo, sempre que puder ou precisar.

✓ **Nunca acredite que você está sozinho.** Você tem pessoas que o amam, que se importam, e querem o melhor para você. Apenas vá até elas quando estiver precisando de ajuda.

✓ **Seja você mesmo.** Ninguém quer uma cópia, todos querem o original. Se você não está no peso ou com a aparência ideal, QUEM SE IMPORTA? Você é bonito(a). Quem tem o direito de falar o contrário? NINGUÉM! Olhe-se no espelho, e ao invés de olhar seus defeitos, olhe todas as coisas lindas sobre você, como seus olhos, lábios, e assim por diante. Elogie-se! Faça uma listinha **das suas** qualidades e sempre que baixar a autoestima pegue-a e leia, para lembrar de tudo que te faz especial!

- ✓ **Não passe muito tempo no computador e smartphone.** A internet está cheia de besteiras e de dramas, coisas de que você não precisa em sua vida.
- ✓ **Seja um parceiro, não um bully.** Tenha cuidado com aquilo que fala, e trate os outros como gostaria de ser tratado. Não discrimine ninguém, seja pela cor, sexualidade, gênero. Todos(as) têm o direito de ser quem são.
- ✓ **Passe tempo com sua família.** Vocês têm saído ultimamente? Tiveram alguma conversa importante?

VOCÊ ESTÁ ESPERANDO O QUÊ?

Não existe lugar melhor que o lar.

- ✓ **Tenha objetivos alcançáveis.** Faça um monte deles. Faça uma lista! Faça qualquer coisa!
- ✓ **Pare de olhar para o passado.** Você não vive mais lá. Viva o momento, e acalente cada memória. Seja grato pelo o que você tem e permaneça calmo.

Saia de casa!

- ✓ **Não existe nada melhor que ar fresco, e paisagens bonitas.** Quer seja no verão, outono, inverno, ou primavera. Todos nós temos uma criança dentro de nós, então solte-a!

Durma bem

Estudos mostram que dormir nos ajuda a nos sentirmos melhor pela manhã, reduz o estresse, melhora o aprendizado e memória e aumenta sua expectativa de vida.

- ✓ **Se não lhe é permitido fazer algo, como ir a uma festa, relaxe!** Esse não é o fim do mundo. Existirão outras festas, então arrume alguma outra coisa para fazer, como ler um livro, assistir um episódio da sua série favorita ou brincar com seu cachorro.
- ✓ **Seja um adolescente.** Viva sua vida, saia-se bem na escola. Tome boas decisões, e seja feliz. Sorria por razão nenhuma, sorria em qualquer ocasião. Apenas viva!



COMO OS RESPONSÁVEIS PODEM AUXILIAR NOS ESTUDOS

As atividades extraclasse são muito importantes para que seus filhos dominem os fatos e conceitos, desenvolvam pensamento crítico preparando-os para aprenderem de forma mais autônoma, além de ser uma oportunidade para uma interação familiar construtiva.

Crie condições favoráveis para o estudo dos seus filhos em casa. Ajude-o na construção do cronograma de estudos; é bom revisar o conteúdo e deixá-los exercitarem o raciocínio mais livremente, para resolver as questões. A ajuda, agora, é somente no começo e, ao final do horário de estudos, para correção, esclarecimentos e ajustes.

Não deixe para ir à escola somente quando aparece um problema

Ir à escola somente quando você é convocado para resolver algum problema de seu/sua filho(a) não fará tanta diferença. Mantenha uma parceria com a escola e com os professores, frequentando reuniões e se informando sobre o conteúdo desenvolvido em cada matéria.

Crie um vínculo de comunicação

Perguntar sempre como foi o dia de aula, o que aprenderam e se passaram por alguma dificuldade são algumas das questões iniciais para estabelecer o vínculo sobre o assunto. Não é para conversar na base da pressão, mas com amizade e afeto. Esse tipo de atitude fará com seu/sua filha(o) se sinta, desde os primeiros dias na escola, à vontade para contar o que ela(e) fez no dia, do que gostou e do que não gostou. Assim, se a conversa for mantida, ao longo dos anos, os pais saberão se o filho é bom em Português, mas têm dificuldades com a Matemática, por exemplo.

Mostre que você pode ajudar

Sabemos que ninguém é bom em tudo, e isso mostra que sempre surgirão matérias e assuntos nos quais os jovens terão mais dificuldade. Por isso mesmo é essencial que os pais coloquem-se sempre à disposição para ajudar quando necessário. Ao esbarrarem em obstáculos que não conseguem transpor sozinhos, os estudantes podem criar a equivocada impressão de que são incapazes de resolver algo sem auxílio, o que pode ocasionar, geralmente, em efeitos negativos em relação ao nível de motivação.

Acompanhe os deveres de casa

Às vezes, os pais trabalham tanto que lhes sobra pouco tempo para observar os deveres de perto, mas é importante que realizem esta função. Acompanhar o que estão aprendendo na escola aumenta a motivação e relacionar aquele conhecimento a uma lembrança real pode tornar o conteúdo ainda mais significativo – ao ver as lições sobre as vegetações típicas do país, por exemplo, vale lembrar aquela viagem feita ao cerrado ou a excursão das férias pelas trilhas e praias da Mata Atlântica.

Estabeleça uma rotina

O(a) adolescente deve perceber que é muito mais proveitoso estudar um pouco por dia do que deixar para estudar na última hora, na véspera de uma prova.

Organize um espaço para os estudos

Este espaço deve ser aproveitado, de preferência, em um horário fixo. Um lugar tranquilo, iluminado, limpo e organizado para o momento, onde nada possa tirar a concentração. Televisão, videogame ou o irmãozinho mais novo fazendo bagunça devem ficar longe. Materiais de consulta, como livros e acesso supervisionado à *internet*, ficam perto.

Aprender além dos deveres

Estimular atividades que levam a novos interesses pode ser um bom caminho de como ajudar seu/sua filho(a) a ter sucesso na escola. Cursos e práticas recreativas, como aulas de música, teatro e dança, complementam o aprendizado e ajudam a desenvolver e explorar novas habilidades.

Disciplina e bons exemplos começam em casa

Entender que as atitudes simples fazem a diferença é um bom caminho para quem quer saber como ajudar os filhos a terem sucesso na escola. A disciplina e a organização são conceitos que se aprendem primeiro em casa. Por isso, dê bons exemplos. Incentive a gentileza e os bons modos a partir de suas próprias atitudes.

Tempo livre para brincar faz parte do aprender

Incentivar o estudo é importante, mas é preciso reservar tempo para o lazer. A brincadeira permite ao(à) jovem fazer descobertas e aprender através da experiência. Como o brincar favorece as condições para o aprendizado, parte do sucesso na escola é alcançado ao deixá-los(as) serem livres para brincar.



Mostre a seu/sua filho(a) que ele(a) deve respeitar a todas as pessoas

Todas as pessoas devem ser respeitadas, colegas, professores(as), demais técnicos da escola, visitantes, independentemente de suas características pessoais, religião, raça, sexualidade, etc.. E o diálogo deve ser a principal forma de resolver os impasses e problemas aqui na escola. Frequentemente estamos dando palpites sobre como alguém deve conduzir sua vida, e assim vamos julgando pessoas por não agirem conforme nossa maneira de pensar. E não é nada disso. Da mesma maneira como não gostamos de interferência em nossa vida, assim devemos agir para com os outros. Respeitando-os, seja qual for sua opção de vida.

IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO ENTRE A FAMÍLIA E A ESCOLA

Por que é importante a comunicação entre Escola e Família?

Porque...

- A escola não é uma ilha
- O contexto social e familiar do aluno precisa ser conhecido pela escola
- A história da família, na maioria das vezes, explica o comportamento do aluno na escola
- Essa parceria favorece ao professor compreender o comportamento do aluno e agir de maneira adequada em relação a ele
- A família é o espelho do aluno no tocante à forma de se relacionar com o outro e agir
- A divisão de responsabilidade propicia o crescimento do aluno
- Os casos de indisciplina, dificuldade de aprendizagem e baixa frequência, caso ocorram, podem ser reduzidos ou extintos
- A discussão em conjunto sobre o desenvolvimento do aluno favorece ambas as partes, escola e família
- A escola, por melhor que seja, não conseguirá suprir a carência deixada pela ausência da família

COMO PLANEJAR TEMPO DE ESTUDOS

Técnica Pomodoro

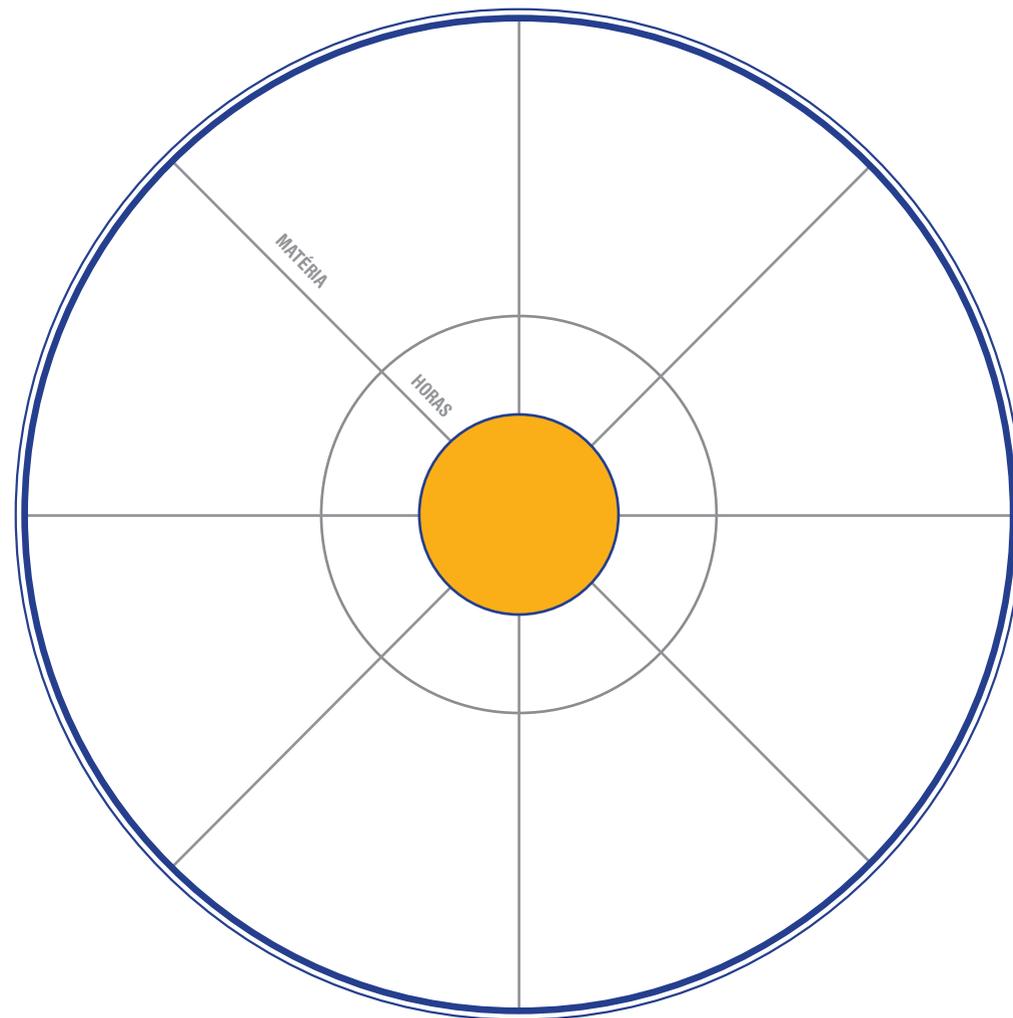
Esta técnica baseia-se na combinação de trabalho e de relaxamento. O método define que períodos de esforço devem ser recompensados com momentos de distração.

Não há tempo definido para a técnica, mas o convencional é o formato 25/5, que significa cinco minutos de descanso a cada 25 minutos de concentração nos estudos. Usando alarmes para delimitar cada momento. A hora de relaxar pode ser usada como você preferir, mas lembre-se, após os cinco minutinhos de descanso, deve voltar aos livros!



Ciclo de estudos

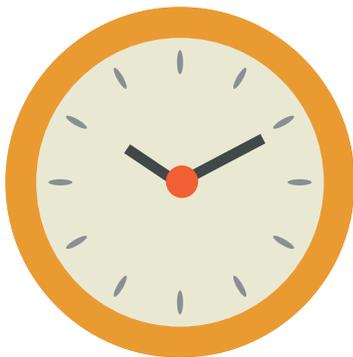
Nesta técnica, você definirá um tempo para revisão de todas as disciplinas (para o vestibular, por exemplo) ou de conteúdos de uma disciplina (para a Olimpíada Brasileira de Matemática, por exemplo). A ideia é que você complete um ciclo dentro do tempo que estipulou para revisão, antes de iniciar um novo ciclo.



Primeiro você precisa descobrir quanto tempo você dedicará a cada matéria (ou conteúdo). Isso depende da importância (peso) de cada uma, para seu objetivo, e a facilidade que você tem com elas. Por exemplo, se uma disciplina tem peso 1 e outra tem peso 2, a de maior peso tem o dobro de tempo de estudo. Já nas que você possui mais dificuldade, acrescente mais tempo que as que você tem mais facilidade. Agora basta incluir as matérias na ordem que pretende estudar no Ciclo de Estudos. Somando o tempo de cada matéria, você terá o tempo total do seu Ciclo de Estudos.

Horário Individual

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
06:00 - 07:00							
07:00 - 07:45							
07:45 - 08:30							
08:30 - 09:15							
09:15 - 09:45							
09:45 - 10:30							
10:30 - 11:15							
12:00 - 13:00							
13:00 - 13:45							
13:45 - 14:30							
14:30 - 15:15							
15:15 - 15:45							
15:45 - 16:30							
16:30 - 17:15							
17:15 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							



INFORME NA TABELA OS MOMENTOS DEDICADOS A:

- SONO
- HIGIENE
- ALIMENTAÇÃO
- FAMÍLIA
- LAZER
- ATIVIDADE FÍSICA
- ESTUDO NA ESCOLA
- ESTUDO SOZINHO
- CURSO / OUTRA ATIVIDADE

Horários de Provas:

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Unidade I							
Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Unidade II							
Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Unidade III							
Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Unidade IV							
Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Avaliação Semestral I							
Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Avaliação Semestral II							
Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Avaliação Final							

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Quantas são e como são feitas as avaliações do CODAP? Qual a média que devo atingir para "passar direto"? Será que tem Recuperação Semestral? Qual a média da Prova Final?

Você deve estar curioso sobre estas questões, não? Então vamos prestar bastante atenção!

Quantas são e como são feitas as avaliações do CODAP?

O ano letivo será dividido em 4 unidades didáticas, distribuídas em 2 semestres.

Para cada unidade serão obrigatórios, no mínimo, 2 momentos de avaliação (que poderão conter avaliação conceitual escrita, trabalhos extra classe, projetos, etc.).

Ao final de cada unidade didática deverá ser realizada a segunda chamada de avaliação, para os alunos que justificarem devidamente sua ausência na Orientação Pedagógica.

Qual a média que devo atingir para "passar direto"?

Será considerado aprovado o aluno que obtiver média anual igual ou superior a 6,0 em cada disciplina.

Será que tem Recuperação Semestral?

Tem sim. E ela funciona da seguinte forma: O aluno que obtiver média das unidades inferior a 6,0 poderá fazer a Avaliação Semestral.

A média semestral do aluno que fizer a "Avaliação Semestral" será correspondente à soma do valor da média das unidades mais o valor da Avaliação Semestral, dividido por 2.

Qual a média da prova final?

Fará estudos de Recuperação Final e a Prova de Recuperação final o aluno que obtiver média anual inferior a 6,0 (seis) em quaisquer disciplinas.

A média final será correspondente à soma do valor da média anual, mais o valor da nota de Recuperação Final (PRF) dividido por 2 (dois).

Será considerado aprovado o aluno que obtiver média final igual ou superior a 5,0 (cinco).



FIQUE ESPERTO!

Para os casos de baixo rendimento escolar, ou seja, quando você não conseguir atingir a média sete nas unidades, serão oferecidos pela escola os estudos paralelos de atendimento obrigatório, no horário oposto aos das aulas regulares. Este atendimento será informado após o resultado da primeira unidade avaliativa. Ainda tem alguma dúvida? Pergunte ao seu Professor. Ele poderá ajudá-lo. Além disso, você pode acessar <http://codap.ufs.br> e, no menu esquerdo, encontrar em Ensino o Sistema de Avaliação. Clique nele e abrirá uma página que trará o documento oficial do Colégio, o qual lhe dará maiores detalhes sobre o assunto.

Notas ao longo do ano letivo

Disciplina	Unid. I	Unid. II	AS I	Unid. III	Unid. IV	AS II	AF	TOTAL
Artes								
Biologia								
Ciências								
Educ. Física								
Espanhol								
Filosofia								
Física								
Francês								
Geografia								
História								
Inglês								
Matemática								
Orientação Educacional								
Português								
Química								
Sociologia								

Unid = Unidade / AS = Avaliação Semestral / AF = Avaliação Final

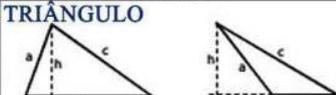
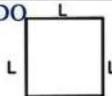
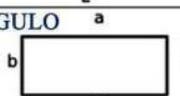
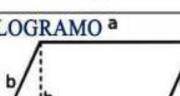
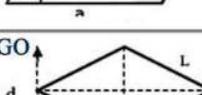
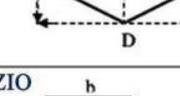
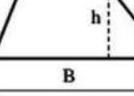
TABUADA DE MULTIPLICAR

1	2	3	4	5
1x1=1	2x1=2	3x1=3	4x1=4	5x1=5
1x2=2	2x2=4	3x2=6	4x2=8	5x2=10
1x3=3	2x3=6	3x3=9	4x3=12	5x3=15
1x4=4	2x4=8	3x4=12	4x4=16	5x4=20
1x5=5	2x5=10	3x5=15	4x5=20	5x5=25
1x6=6	2x6=12	3x6=18	4x6=24	5x6=30
1x7=7	2x7=14	3x7=21	4x7=28	5x7=35
1x8=8	2x8=16	3x8=24	4x8=32	5x8=40
1x9=9	2x9=18	3x9=27	4x9=36	5x9=45
1x10=10	2x10=20	3x10=30	4x10=40	5x10=50
6	7	8	9	10
6x1=6	7x1=7	8x1=8	9x1=9	10x1=10
6x2=12	7x2=14	8x2=16	9x2=18	10x2=20
6x3=18	7x3=21	8x3=24	9x3=27	10x3=30
6x4=24	7x4=28	8x4=32	9x4=36	10x4=40
6x5=30	7x5=35	8x5=40	9x5=45	10x5=50
6x6=36	7x6=42	8x6=48	9x6=54	10x6=60
6x7=42	7x7=49	8x7=56	9x7=63	10x7=70
6x8=48	7x8=56	8x8=64	9x8=72	10x8=80
6x9=54	7x9=63	8x9=72	9x9=81	10x9=90
6x10=60	7x10=70	8x10=80	9x10=90	10x10=100

http://produto.mercadolivre.com.br

FIGURAS GEOMÉTRICAS BÁSICAS COM ÁREA

ÁREAS E PERÍMETROS DE FIGURAS

FIGURA	PERÍMETRO	ÁREA
TRIÂNGULO 	$P = a + b + c$	$A = \frac{b \cdot h}{2}$
QUADRADO 	$P = 4L$	$A = L^2$
RETÂNGULO 	$P = 2a + 2b$	$A = a \cdot b$
PARALELOGRAMO 	$P = 2a + 2b$	$A = a \cdot h$
LOSANGO 	$P = 4L$	$A = \frac{D \cdot d}{2}$
TRAPÉZIO 	$P = a + b + c + d$	$A = \frac{B+b}{2} \cdot h$
CÍRCULO 	$L = 2 \cdot \pi \cdot r$ Longitude da circunferência e seu perímetro	$A = \pi \cdot r^2$

Legenda

P= Perímetro
 A= Área
 L= Lado
 h= Altura
 abc=Lado Qualquer
 D= Diagonal Maior
 d= Diagonal Menor
 B= Base Maior
 b= Base Menor
 r= Raio
 π = Pi (3.14159..)

http://www.centraldefavoritos.com.br



volume e área dos sólidos

Prismas

Prisma Triangular Prisma Pentagonal Prisma hexagonal Prisma quadrangular

VOLUME
 $V = Ab \times H$

ÁREA TOTAL
 $A_T = 2Ab + A_L$

Paralelepípedo

$V = a \cdot b \cdot c$

$A_T = 2(ab + ac + bc)$

Cubo

$V = a^3$

$A_T = 6a^2$

Cilindro

Superfície Lateral
 $A_L = 2\pi RH$

VOLUME
 $V = Ab \times H$

ÁREA TOTAL
 $A_T = 2Ab + A_L$

Pirâmide

Apótema lateral g

Apótema da base a

$V = \frac{1}{3} Ab \times H$

$g^2 = a^2 + H^2$

Cone

Geratriz g

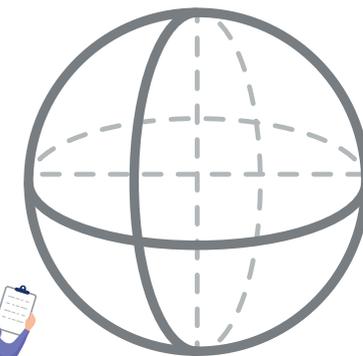
$V = \frac{1}{3} Ab \times H$

Superfície Lateral
 $A_L = \pi \cdot R \cdot g$

Esfera

$V = \frac{4}{3} \cdot \pi \cdot R^3$

$A = 4 \cdot \pi \cdot R^2$



http://tudoodematemática.blogspot.com



Fórmula para obtenção de raízes de uma equação do 2º grau ($ax^2 + bx + c = 0$)

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{\Delta}}{2.a}$$

$$\Delta = b^2 - 4.a.c$$

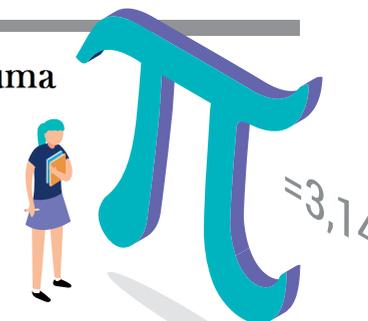


TABELA PERIÓDICA DOS ELEMENTOS (Química)



1 IA		Novo Original										13 IIIA					14 IVA	15 VA	16 VIA	17 VIA	18 VIIIA	
1	1											5	6	7	8	9	10	2	K			
1	H Hidrogênio 1.00794											B Boro 10.811	C Carbono 12.0107	N Nitrogênio 14.00674	O Oxigênio 15.9994	F Flúor 18.9984032	Ne Neônio 20.1797					
2	Li Lítio 6.941	4	Be Berílio 9.012182											13	14	15	16	17	18			
2	Li	2	Be											Al Alumínio 26.981538	Si Silício 28.0855	P Fósforo 30.973761	S Enxofre 32.066	Cl Cloro 35.453	Ar Argônio 39.948			
3	Na Sódio 22.989770	12	Mg Magnésio 24.3050	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
3	Na	2	Mg	IIIB	IVB	VB	VIB	VIIIB	VIIIB	VIIIB	IB	IIB	Al	Si	P	S	Cl	Ar				
4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
4	K Potássio 39.0983	Ca Cálcio 40.078	Sc Escândio 44.955910	Ti Titânio 47.867	V Vanádio 50.9415	Cr Cromo 51.9961	Mn Manganês 54.938049	Fe Ferro 55.8457	Co Cobalto 58.933200	Ni Níquel 58.6934	Cu Cobre 63.546	Zn Zinco 65.409	Ga Gálio 69.723	Ge Germânio 72.64	As Arsênio 74.92160	Se Selênio 78.96	Br Bromo 79.904	Kr Criptônio 83.798				
5	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54				
5	Rb Rubídio 85.4678	Sr Estrôncio 87.62	Y Ítrio 88.90585	Zr Zircônio 91.224	Nb Nióbio 92.90638	Mo Molibdênio 95.94	Tc Tecnécio (98)	Ru Rutênio 101.07	Rh Ródio 102.90550	Pd Paládio 106.42	Ag Prata 107.8682	Cd Cádmio 112.411	In Índio 114.818	Sn Estanho 118.710	Sb Antimônio 121.760	Te Telúrio 127.60	I Iodo 126.90447	Xe Xenônio 131.293				
6	55	56	57 to 71		72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86			
6	Cs Césio 132.90545	Ba Bário 137.327	57 to 71		Hf Háfnio 178.49	Ta Tântalo 180.9479	W Tungstênio 183.84	Re Rênio 186.207	Os Ósmio 190.23	Ir Íridio 192.217	Pt Platina 195.078	Au Ouro 196.96655	Hg Mercúrio 200.59	Tl Tálio 204.3833	Pb Chumbo 207.2	Bi Bismuto 208.98038	Po Polônio (209)	At Astató (210)	Rn Radônio (222)			
7	87	88	89 to 103		104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118			
7	Fr Frâncio (223)	Ra Rádio (226)	89 to 103		Rf Ruterfórdio (261)	Db Dúbnio (262)	Sg Seabórgio (266)	Bh Bôhrnio (264)	Hs Hássio (269)	Mt Meitnério (268)	Ds Darmstádio (271)	Rg Roentgenium (272)	Uub Ununbium (285)	Uut Ununtrium (284)	Uuq Ununquádmio (289)	Uup Ununpentium (288)	Uuh Ununhexium (292)	Uus Ununseptium	Uuo Ununoctium			

Massas atômicas em parênteses são aquelas do isótopo mais estável ou comum.

Direitos autorais de design © 1997 Michael Dayah (michael@dayah.com), <http://www.dayah.com/periodic/>

Nota: Os números de subgrupo 1-18 foram adotados em 1984 pela International Union of Pure and Applied Chemistry (União Internacional de Química Pura e Aplicada). Os nomes dos elementos 112-118 são os equivalentes latinos desses números.

57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
La Lantânio 138.9055	Ce Cério 140.116	Pr Praseodímio 140.90765	Nd Neodímio 144.24	Pm Promécio (145)	Sm Samário 150.36	Eu Európio 151.964	Gd Gadolínio 157.25	Tb Térbio 158.92534	Dy Disprósio 162.500	Ho Hólmio 164.93032	Er Érbio 167.259	Tm Túlio 168.93421	Yb Íterbio 173.04	Lu Lutécio 174.967
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
Ac Actínio (227)	Th Tório 232.0381	Pa Protactínio 231.03688	U Urânio 238.02891	Np Netúnio (237)	Pu Plutônio (244)	Am Americio (243)	Cm Cúrio (247)	Bk Berquélio (247)	Cf Califórnio (251)	Es Einstênio (252)	Fm Férmio (257)	Md Mendelévio (258)	No Nobélio (259)	Lr Laurêncio (262)

MAPA MUNDI



http://geotip.ibge.gov.br/producao/educacionais/atlas_educacionais/atlas_geografico_escolar/mapas_do_mundo/politico/mundo_planisferio_politico_a3.pdf

Referências

- Apresentação - Centro de Pesquisa Documentação e Memória do Colégio de Aplicação (Cemdap). Disponível em: <<http://codap.ufs.br/conteudo/61355-apresentacao-cemdap>>. Acesso em: 11 fev. 2019.
- AUSUBEL, David Paul. Aquisição e retenção de conhecimentos: uma perspectiva cognitiva. Lisboa: Plátano Edições Técnicas, 2003.
- BLOG DOS COLÉGIOS BIS. Como ajudar seu filho a ter mais motivação para estudar. Disponível em: <<https://educacao.estadao.com.br/blogs/blog-dos-colegios-bis/como-ajudar-seu-filho-a-ter-mais-motivacao-para-estudar/>>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- BLOG TUDÃO DE MATEMÁTICA. Figuras de matemática. Disponível em: <<http://tudaodematematica.blogspot.com>>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- CHALITA, G. Educação: a solução está no afeto. 8. ed. São Paulo: Gente, 2001. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadempde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uepg_ped_artigo_jane_carvalho.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2019.
- Ciclo de estudos. Disponível em: <<https://www.wishplanner.com.br>>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- Como manter o foco nos estudos. Disponível em: <<https://pt.wikihow.com/Manter-o-Foco-nos-Estudos>>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- Dez dicas para melhorar o desempenho escolar do seu filho. Disponível em: <[Delas - iG @ https://delas.ig.com.br/filhos/10-dicas-para-melhorar-o-desempenho-escolar-do-seu-filho/n1597357452267.html](https://delas.ig.com.br/filhos/10-dicas-para-melhorar-o-desempenho-escolar-do-seu-filho/n1597357452267.html)>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- HUTZ, C. S.; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. Psico-USF, v. 11, n. 1, p. 65-73, jan./jun. 2006. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicousf/v11n1/v11n1a08.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2019.
- IBGE. Planisfério Político. Disponível em: <http://geoftp.ibge.gov.br/produtos_educacionais/atlas_educacionais/atlas_geografico_escolar/mapas_do_mundo/politico/mundo_planisferio_politico_a3.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2019.
- Laboratório de ensino de matemática. Disponível em: <<http://www.lemma.ufba.br/exposicoes.htm>>. Acesso em: 11 fev. 2019.
- MAGALHÃES, M. de O; ALVARENGA, P.; TEIXEIRA, M. A. P. Relação entre estilos parentais, instabilidade de metas e indecisão vocacional em adolescentes. Revista Brasileira de Orientação Profissional, jan.-jun. 2012, v. 13, n. 1, p. 15-25. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v13n1/04.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2019.
- MOREIRA, M.A. A teoria da aprendizagem significativa e sua implementação em sala de aula. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2006. 186p.
- PERALES, B. Confira essas 10 dicas para ser um aluno acima da média. Disponível em: <<https://www.unasp.br/blog/dicas-para-ser-um-aluno-acima-da-media/>>. Acesso em 12 fev. 2019.
- Portal do ensino de Filosofia. Disponível em: <<http://www.ensinodefilosofia.ufscar.br/lenph>>. Acesso em: 11 fev. 2019.
- Quem é e o que faz o Orientador Educacional. In: Nova Escola. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/47/quem-e-o-e-que-faz-o-orientador-educacional>>. Acesso em: 11 fev. 2019.
- SALAVERY, M. Respeitar para ser respeitado. Disponível em: <<https://www.recantodasletras.com.br/cronicas/3674051>>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- SAVIANI, D. Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações. 8. ed. São Paulo: Autores Associados, 2003.
- Tabela Periódica. Disponível em: <<https://www.ptable.com/?lang=pt#Writeup/Wikipedia>>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- UFS. Conselho do Ensino, da Pesquisa e da Extensão. Resolução nº 11, de 28 de abril de 2014. Aprova alterações nas Normas do Sistema de Avaliação do Colégio de Aplicação - CODAP, São Cristóvão, Sergipe, Abr. 2014.
- UFS. Conselho Superior. Resolução nº 31, de 8 de outubro de 2008. Aprova Regimento do Colégio de Aplicação, São Cristóvão, Sergipe. Out. 2008.



Caderno do
ESTUDANTE

