

“Sua realidade é a realidade que você cria.”
(Livro – O Poder do Sucesso)

Dicas para uma boa prova:

Dicas para evitar a tensão pré-prova



SIMULADOS

O candidato deve fazer simulados similares às provas que ele prestará no concurso para se habituar. Assim, ficará caldejado e não irá encarar o exame como o primeiro que será feito.



HÁ OUTRAS CHANCES

O candidato deve pensar que o concurso que irá prestar não será a única oportunidade de conseguir um cargo público, pois existem centenas de exames por ano. Dessa forma, ele ficará menos ansioso e tenso.



SONO E ALIMENTAÇÃO

Na véspera da prova é aconselhável comer moderadamente na última refeição do dia para ter uma boa noite de sono e evitar alimentos gordurosos que deixam o metabolismo mais lento.



RELAXAMENTO

Nos dias que antecedem o exame, é importante fazer programas que relaxem o corpo e mente ou até mesmo fazer uma viagem curta - mudar de ambiente alivia a tensão pré-prova.



SEM COMENTÁRIOS

Evitar na véspera e até momentos antes da prova contato com pessoas que comentam o que estudaram. O candidato pode se desesperar ao ver que não estudou aquelas matérias - que nem sempre caem nos exames.



PRIORIDADE AOS RESUMOS

Na última semana de preparação é recomendável estudar os resumos e anotações para fixar os pontos principais e se aprofundar naquilo que já foi assimilado.

LEIA MAIS...

Notícias: GLOBO.COM
Disponível: http://g1.globo.com/Noticias/Economia_Negocios/foto/0,,11695038-EX,00.jpg



Quer saber se temos o livro que você procura? Acesse www.lfg.com.br/phl8 e faça sua pesquisa.

MOMENTO CULTURAL

Cinema:

UM HOMEM SÉRIO:







GÊNERO: Comédia

DURAÇÃO: 105 min.

SINOPSE: Larry se encontra em uma situação difícil: a esposa quer o divórcio, o filho rebelde, a filha o rouba em um irmão fracassado vive em sua casa. Para completar, seu emprego como professor está ameaçado. Larry decide, então, pedir conselhos para três rabinos.

Previsão do Tempo: 4 dias

HOJE 19/02/2010	SÁB 20/02/2010	DOM 21/02/2010	SEG 22/02/2010
29°C / 18°C	31°C / 22°C	31°C / 22°C	34°C / 20°C
			
Umidade Rel. 96% Sol com aumento de nuvens. Pancadas de chuva à tarde e a noite.	Umidade Rel. 89% Sol com aumento de nuvens. Pancadas de chuva à tarde e a noite.	Umidade Rel. 83% Sol com aumento de nuvens. Pancadas de chuva à tarde e a noite.	Umidade Rel. 80% Sol com aumento de nuvens. Pancadas de chuva à tarde e a noite.



Horário de verão termina à meia-noite deste sábado



Termina à meia-noite deste sábado (20) o horário de verão. Os relógios devem ser atrasados em uma hora. A medida, que teve início em 18 de outubro de 2009, teve o objetivo de reduzir o consumo de energia elétrica entre 18h e 20h durante a primavera e o verão, com um melhor aproveitamento da luz natural.

LEIA MAIS...

Notícias: GLOBO.COM
Disponível: <http://g1.globo.com/Noticias/Brasil/0,,MUL1495271-5598,00-HORARIO+DE+VERAO+TERMINA+A+MEIANOITE+DESTE+SABADO.html>

Conheça também nossos outros informativos:

infobiblio CONCURSOS E NOTÍCIAS

infobiblio VARIEDADES

infobiblio BIOGRAFIAS

