

Como se preparar para a semana de provas



REGRAS DE ESTUDO (APLICAR DIARIAMENTE)

ANTES DO INÍCIO DE CADA ATIVIDADE

1º CONCENTRAÇÃO (1 A 2 MINUTOS)

PROCURE A SEQUÊNCIA:

- * FIQUE EM POSIÇÃO CONFORTÁVEL;
- * RELAXE OS MÚSCULOS;
- * FECHÉ OS OLHOS; E
- * CONCENTRE-SE NO QUE IRÁ FAZER.

LOCAL DE ESTUDO

cadeira confortável ;

suporte para livros ;

pouco ruído, se possível com música clássica ao fundo ;

se não for possível → biblioteca ;

relaxe por uns 3 minutos antes de começar ;

telefones desligados ;

água próxima ;

pedir para não ser incomodado

DICAS GERAIS

Procure um canto sossegado para estudar, sem coisas que tirem sua atenção, de preferência fique no seu quarto e peça para não ser incomodada! O melhor horário para ser bem sucedida em aprender é sem duvidas o período da manhã, mente fresca descansada.

Verifique se todo o material de que precisa está à mão, como lápis, cadernos, dicionário, caneta, livros, etc.

Não faça uma atividade com a cabeça preocupada com o que ainda está faltando. Concentre-se em uma tarefa de cada vez.

**Luz
indireta**

**Canetas
diversas**

Suporte

**Relógio
digital**

Clipes

8:09:47



**Frases
motivadoras**

**Motivação:
carro,
contra-cheque...**

**Pesos
das
disciplinas**

Esqueça as dores,
estude muito, concentre-se.

ESTUDE !!!

RACA, GETRREIRO !!!

É o DOBRO !!!

No final tudo conta

ANOTAÇÃO DO TEMPO EFETIVO DE ESTUDO

ajuda a corrigir desvios no estudo ;

mostra a efetividade do seu estudo, evitando falsas ilusões ;

traz motivação e força a estudar mais ;

relógio digital ;

bloco ao lado para anotações;

Alimente-se moderadamente

Com tanta coisa pra estudar, aprender, ler e reler quem está em época de prova às vezes esquece até de comer direito. E como “saco vazio não pára em pé”, sem comida nada funciona em nosso organismo, principalmente a cabeça, certo?

Só que se entupindo de fast food, salgadinhos, doces e refrigerantes você só detona o seu organismo e atrapalha seu rendimento mental (já que este depende de um bom funcionamento do corpo).

Então, é preciso aprender a comer direito. E isso não vale só para a véspera da prova, é essencial que todos adotem uma dieta alimentar saudável que, com certeza, só irá contribuir para aproveitar melhor o dia, ter mais disposição e evitar doenças.



Para o dia da prova:

Café da manhã completo:

- Vitaminas e minerais: frutas
- Fibras: porção de cereais
- Carboidratos: fatia de pão ou biscoito
- Proteínas: leite, iogurte ou queijo.

Almoço:

- Evite alimentos que não está acostumado a ingerir (não queira comer pela primeira vez um acarajé baiano na véspera da prova!);
- Evite refeições grandes e pesadas com alta concentração de proteínas como uma feijoada, bife à milanesa ou alimentos à base de creme de leite;
- Alimentos com alto teor de proteína e gordura devem ser evitados, pois levam maior tempo no processo de digestão, provocando sonolência.

É aconselhável levar algum alimento e líquido consigo no dia da prova. Mas não é qualquer alimento. Veja o que é mais indicado:

Prefira:

- Frutas, barras de cereais, água ou água-de-coco;
- Chocolate em pequena quantidade (diminui a ansiedade, fornece uma sensação de tranquilidade, energia e disposição).

Evite:

- Balas, salgadinhos e refrigerantes, pois aumentam o apetite e provocam perda de concentração.

Atitudes simples podem ser tomadas para mudar hábitos que só prejudicam a saúde e o desempenho de quem vai encarar uma maratona de estudos.

Prepare-se bem para a semana de provas e isso inclui também alimentar-se bem e, assim, estar um passo à frente de muita gente.

Por Camila Mitye

<http://www.vestibular.brasilecola.com/dicas/alimentacao.htm>

ALTERNATIVA PARA OS RESUMOS

Grife as idéias chaves do livro texto

Ao resolver os exercícios, ler novamente os trechos grifados

Ao revisar, apenas reler os trechos grifados e refazer os exercícios

Vantagem → economia de tempo, aconselhável para
as matérias específicas

QUALIDADE DO ESTUDO

- A qualidade do seu estudo depende do grau de concentração
- Descubra em que horário você rende mais (manhã ou noite) e explore isso. Se preciso, “inverta” os seus horários.
- Reserve os momentos de alta concentração para teoria e conteúdo novo.
- Deixe os de baixa concentração para exercícios e revisões

QUALIDADE DO ESTUDO

- Se possível, estude em uma biblioteca (não há “tentações” e nem barulho/interrupções)
- Descubra seu tempo ideal de estudo (50 min, 1:30h, 2h).

Periodicamente, faça intervalos para que seu cérebro

descanse

- Alterne matérias de natureza diferente
- Ouça fitas com a matéria gravada nos momentos de deslocamento

SEMANA DA PROVA E VÉSPERA

- Não estude conteúdo novo. Apenas revise o que já foi visto. Procure “carregar” aquelas informações mais “decorebas” na sua memória de curto prazo
- Leia os seus resumos e partes grifadas dos livros. Refaça alguns exercícios de cada tópico da matéria
- Decore as fórmulas das matérias de exatas (ex: estatística, etc...)
- busque motivação em filmes, repita frases motivadoras, leia experiências de vencedores, mentalize sua aprovação

COMO FAZER A PROVA

Antes da prova:

Repita mentalmente frases positivas → “Tudo está dando certo”

Mentalize as coisas dando certo.

Não se envolva em situação desagradáveis.

Durante a prova:

- Não se preocupe em resolver a prova na seqüência
- Passeie” pela prova:

vá até o final fazendo só as mais rápidas e depois volte
deixe as questões mais trabalhosas para o final

MATERIAL DE ESTUDO :

- Procure utilizar apenas um livro de teoria para cada disciplina. No máximo, use dois: um livro-base e um complementar
 - Não economize com material de estudo. Pense nos gastos como um investimento.
-
- Não tenha pena do livro, faça marcações e anotações à vontade (só se for seu) Use marcadores e lápis!