



COMO ELENCAR PRIORIDADES
NA HORA DE ESTUDAR PARA O

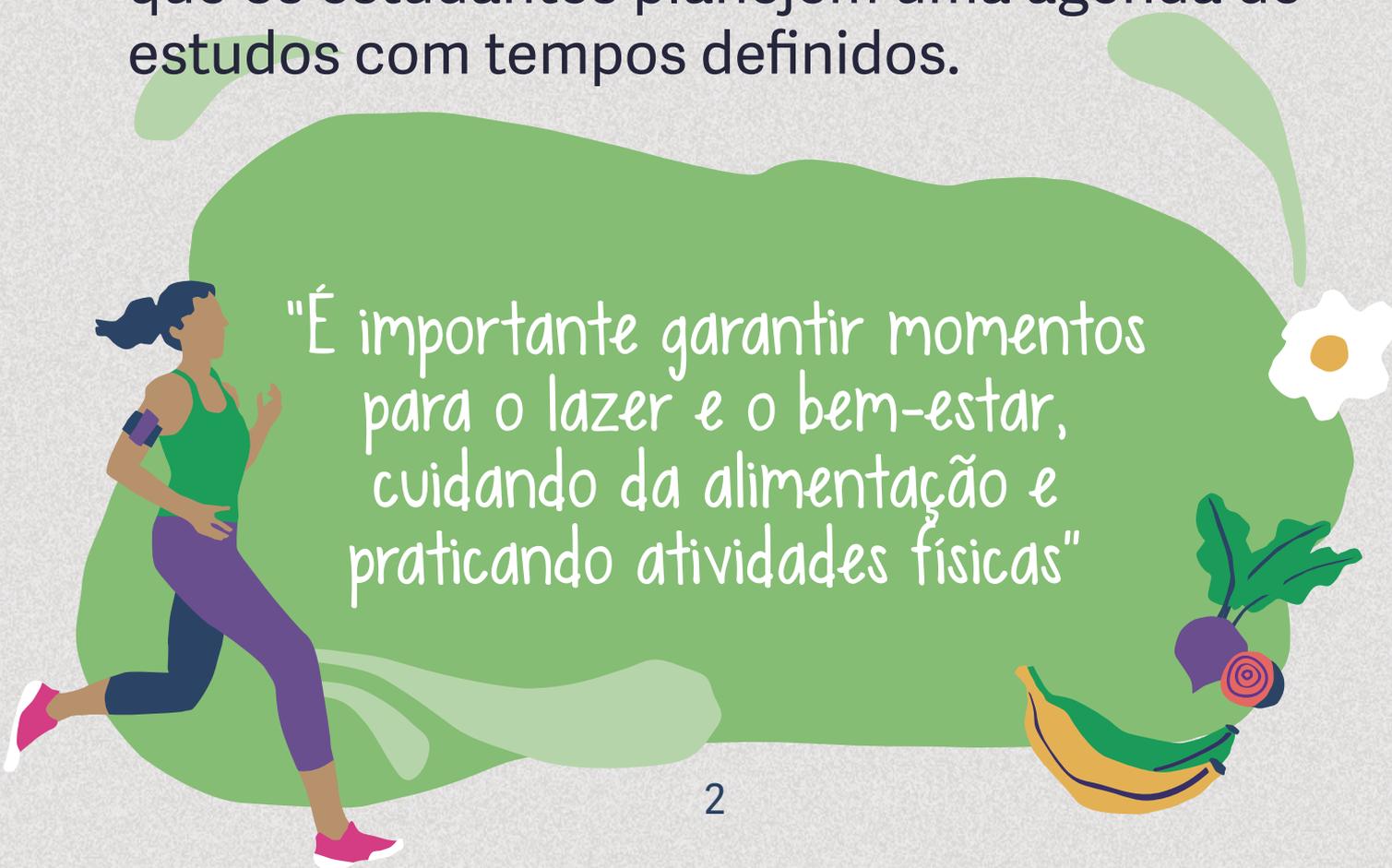


ENEM
E O
VESTIBULAR



Às vésperas de participar de uma grande prova, como o **Exame Nacional do Ensino Médio** (Enem) e o vestibular, é comum surgirem sentimentos como ansiedade e nervosismo. Afinal, o que fazer nos dias que antecedem os exames? Neste momento, é importante o equilíbrio, priorizando a revisão de conteúdos já estudados durante o ano e sem deixar de lado o descanso.

De acordo com a coordenadora de Anos Finais e Ensino Médio do Colégio Marista Goiânia, Maria Cristina Borges, é essencial que os estudantes planejem uma agenda de estudos com tempos definidos.



"É importante garantir momentos para o lazer e o bem-estar, cuidando da alimentação e praticando atividades físicas"

Treinar a respiração como forma de relaxamento também ajuda a ter autocontrole e facilitar a assimilação de conhecimentos.



O QUE PRIORIZAR NA HORA DE ESTUDAR

- Elencar os conteúdos que irão cair na prova;
- Programar os horários de estudos e cumprir as horas estipuladas;
- Retomar o que foi repassado nas aulas do dia, preferencialmente na mesma sequência;



- Priorizar os conteúdos que considera mais difíceis, dedicando um tempo maior a eles;
- Buscar quantidade maior de material de apoio e empenhar-se para assimilar as matérias;
- Praticar a escrita de redação em diferentes gêneros textuais pedidos nos vestibulares e Enem.



O QUE PODE SER FEITO PARA DIMINUIR A ANSIEDADE

- Estudar para a prova com antecedência;
- Encarar esse momento como um desafio, uma oportunidade;
- Manter uma atitude positiva e confiante durante a preparação para a prova;
- Fazer exercícios físicos para relaxar e melhorar o raciocínio e a memória;

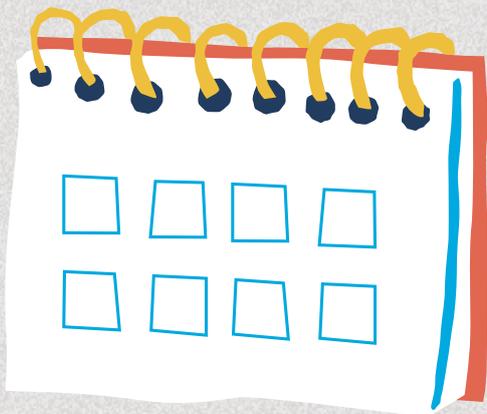
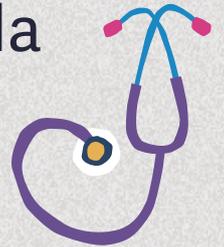


- Dormir o necessário para que seu corpo e mente possam descansar.

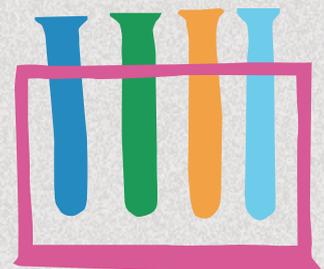
COMO ESTUDAR DE FORMA MAIS EFICIENTE NA RETA FINAL



- Dar continuidade ao processo de organização de estudos, cuidando da saúde e priorizando as revisões;
- Definir datas e horários para as revisões;



- Organizar um cronograma que contemple todos os componentes curriculares;
- Organizar a semana para estudos das áreas do conhecimento;





- Selecionar o que vai estudar em cada componente curricular e/ou área do conhecimento.

5 DICAS PARA ESTUDAR DE FORMA EFICIENTE:

1. Perceba como você aprende melhor, qual é o seu estilo de aprendizagem;
2. Releia suas anotações, identificando as dúvidas que surgirem;
3. Busque as respostas no material didático e veja se compreendeu o assunto;



4. Elabore perguntas, grave vídeos, explique o conteúdo para alguém e resolva provas de anos anteriores;

5. Participe de aulões e esclareça questões ainda não compreendidas;

6. Acompanhe as notícias e reportagens para ter mais repertório acadêmico;

