

**AS PROVAS ESTÃO
CHEGANDO...**

E AGORA?



O PERÍODO DE PROVAS...

Costuma ser estressante para a maioria dos estudantes.

Já parou pra pensar na forma como você administra suas emoções e sua organização nesse período?



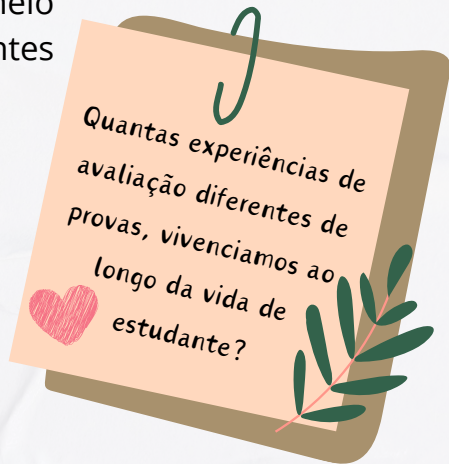
Refletindo sobre esse tipo de avaliação

A prova é usada como o principal meio de avaliar conhecimento dos estudantes em todos os níveis de ensino.

Como foi sua relação com as provas antes da Universidade?

E como é agora?

Vamos compartilhar?



ESTUDAR OU APRENDER A FAZER PROVA?



**TIPO DE
DISCIPLINA E
CONTEÚDO**



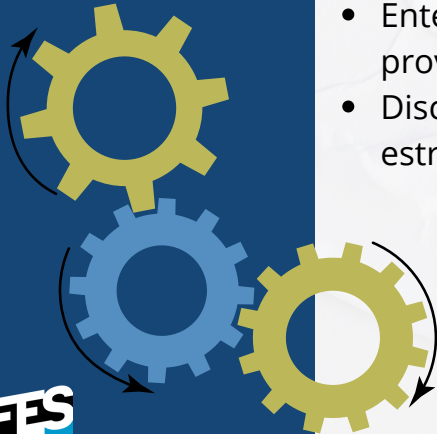
**FORMAS DE
AVALIAÇÃO ALÉM
DA PROVA**



**AFINIDADE COM O
CONTEÚDO**

COMO ESTABELEÇER ESTRATÉGIAS?

- Ementa da disciplina;
- Planejamento;
- Montar um cronograma;
- Antecipação de possíveis dificuldades;
- Entender como se sente com relação as provas;
- Disciplinas diferentes, provas diferentes, estratégias diferentes.



ANOTAÇÕES E RESUMOS

Faça uma leitura silenciosa do conteúdo.
Aproveite e vá sublinhando as partes mais importantes.
Faça anotações sobre o que achou mais importante.
Assim você já estará fazendo um pequeno resumo.

Fazer anotações ajuda a registrar o que é importante e reduz o tempo para revisar o conteúdo que já foi estudado.

Se preferir, você pode fazer um grupo no WhatsApp só com você e escrever/gravar as informações que desejar.

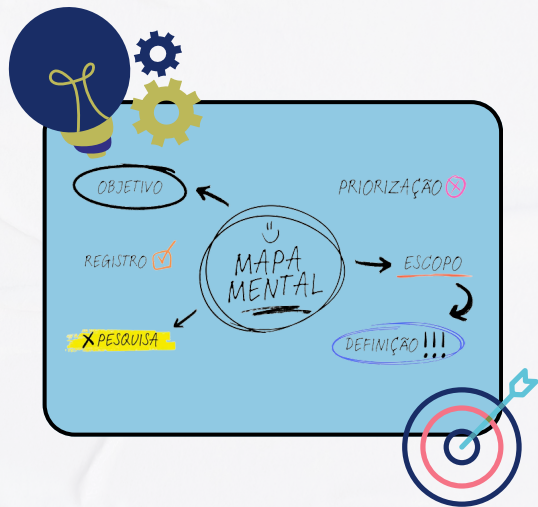


MAPAS MENTAIS

Mapa mental é uma estratégia de aprendizagem, pois favorece a sistematização e a visualização das conexões e inter-relações entre ideias e conceitos.

O ideal é criar seus próprios mapas mentais.

Para tal, procure usar palavras-chave, escrever de forma legível, usar diferentes cores, símbolos ou imagens.





MNEUMÔNICOS

É uma técnica para memorizar informações envolvendo a vinculação de palavras e letras específicas.

Mneumônimos são mais úteis no curto prazo do que no longo prazo.



PRINCÍPIOS EXPLÍCITOS DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

(Art. 37 da CF/88)

LIMPE

Legalidade
Impessoalidade
Moralidade
Publicidade
Eficiência

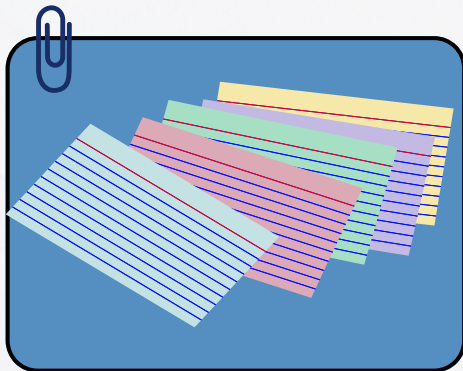


FLASH CARDS

Flash Cards são cartões criados também para auxiliar na memorização de conceitos. Para criar, basta escrever uma pergunta ou conceito na frente de um cartão e no verso, escrever a resposta ou a definição.

Na hora de estudar, você deverá ler a pergunta do cartão e respondê-la mentalmente. Depois de respondida, é só olhar se a resposta está correta no verso do cartão.

Essa técnica pode ser usada em diversos lugares: no ônibus, na fila de espera e em outros momentos.



TÉCNICA POMODORO

1. Faça uma lista de tarefas e defina um cronômetro;
2. Defina o cronômetro para 25 minutos e concentre-se em uma tarefa até o alarme tocar.
3. Após a conclusão da sessão, marque um pomodoro e registre o que você completou;
4. Faça uma pausa de 5 minutos para refrescar sua concentração;
5. Depois de 4 pomodoros, faça um longo descanso de 15 minutos.





PERCEBENDO AS EMOÇÕES

PERCEBENDO E MONITORANDO



PROCESSO QUE ENVOLVA A PROVA	COMO ME SINTO?
Dia anterior	
Noite anterior	
Horas antes	
Momento anterior	
No momento exato	
Logo depois	

IDENTIFICANDO POSSÍVEIS CAUSAS



POSSÍVEIS CAUSAS	
Não estudei como desejado	● ● ●
Deu branco mesmo tendo estudado	● ● ●
Não me organizei adequadamente	● ● ●
Não consigo acompanhar o conteúdo	● ● ●
Não tenho lugar adequado para estudar	● ● ●
Deixei a matéria acumular	● ● ●
Não tenho boa relação com o professor	● ● ●
Não tenho lugar adequado para estudar	● ● ●
Outras causas	● ● ●

Legenda



Sim



Talvez



Não

ESTABELECENDO NOVAS ESTRATÉGIAS



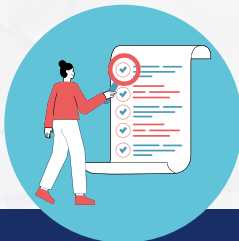
SOBRE MINHAS AÇÕES

O que foi adequado?	O que foi inadequado?	O que posso fazer diferente?

ALGUMAS DICAS IMPORTANTES:



**NÃO EXISTE
FÓRMULA MÁGICA
NOS ESTUDOS!**



**NÃO ABANDONE O
CONTEÚDO!
ESTEJA EM CONTATO
COM ELE
REGULARMENTE**



**CONTE COM A
AJUDA DE
AMIGOS**

ALGUMAS DICAS IMPORTANTES:



**ERRAR FAZ PARTE
DO PROCESSO**



**NÃO SE TORTURA SE
ALGUMA ESTRATÉGIA
NÃO FUNCIONAR!
PENSE EM
ALTERNATIVAS**



**TENHA MOMENTOS
DE LAZER E
RELAXAMENTO**

“Gosto de ser gente porque,
inacabado, sei que sou um ser
condicionado, mas,
consciente do inacabamento,
sei que posso ir mais além
dele”

Paulo Freire