

Passando em Provas Para Leigos

Folha
de Cola

Tradução da 2ª Edição, de Patrick Sherratt

Vamos encarar: provas podem ser muito estressantes — especialmente se você for um iniciante! Mesmo que todos nós saibamos que um bom preparo é essencial para um bom desempenho, esteja você na escola, universidade, ou fazendo uma prova profissional, conselhos nunca são demais no que se trata de ajudá-lo a se preparar. Esta Folha de Cola oferece algumas dicas essenciais para o preparo antes das suas provas, e para manter a cabeça equilibrada no dia da prova, também!

Passar em Provas Começa no Seu Primeiro Dia de Aula

É fácil supor que à medida que você frequenta as aulas, palestras, tutoriais ou algo do tipo, que o seu preparo para as provas está há meses de distância. Esta suposição, no entanto, não é útil. Se você conseguir pensar no preparo da prova como sendo parte de cada aula, a cada dia — não apenas nas semanas anteriores às provas — você irá se poupar muito tempo e esforço mais tarde.

A retenção de informação (e a compreensão) declinam significativamente após 24 horas. Isto significa que se você não revisar o que aprendeu uma segunda vez naquele mesmo dia, o que você fez em aula se tornará uma memória distante muito rapidamente.

Pense no aprendizado como tocar piano. Tocar algumas notas apenas uma vez com um longo intervalo entre cada nota não produz música. Você precisa tocar as notas frequentemente em sucessão rápida. As suas células cerebrais se comunicam para armazenar o conhecimento ou habilidades que você está aprendendo, da mesma maneira. Você precisa praticar, revisar informações ou reiterar o seu aprendizado, repetidamente, numa sucessão rápida, para que elas sejam compreendidas e retidas na sua memória de longo prazo.

Portanto aproveite esta super dica e se poupe muito tempo mais tarde. Gaste um pouco de tempo todos os dias revisando as suas anotações de aula (ou praticando aquela nova atividade ou habilidade). Pense nelas, questione-as e faça um esforço para dar algum sentido para elas.

Desta forma, a segunda revisão fortalecerá as suas redes neurais e junto com elas, a sua compreensão e retenção da memória. Repita a mesma revisão dentro

Para Leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Passando em Provas Para Leigos

Folha
de Cola

Tradução da 2ª Edição, de Patrick Sherratt

de uma semana e depois novamente dentro de um mês. Quando chegar a hora de se preparar para suas provas, alguns meses à frente, o esforço que você fez para compreender e reter informações será aparente.

Você verá que o preparo antes das provas será eficiente e sem exigir muito esforço. Você não precisará mais passar horas e horas lendo o conteúdo. Tudo será facilmente lembrado através da memória devido ao esforço que você fez anteriormente!

Dicas de Práticas de Provas para antes do Dia da Prova

Um dos maiores desafios que estudantes iniciantes enfrentam é o fato de não terem feito muitas provas antes, para saber como ter um bom desempenho. Geralmente são necessárias algumas provas e um pouco de tentativas e erros, antes que você possa conseguir as notas que está buscando.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a ganhar mais prática, durante os dias antecedentes às provas:

- ✔ **Peça a seus professores ou alunos antigos, ou procure online para conseguir as provas dos anos anteriores.** Frequentemente, variações da mesma pergunta de uma prova anterior serão usadas na prova atual pois os professores repetem o mesmo conteúdo programático ano após ano. Com um pouco de trabalho investigativo, você poderá ter uma boa ideia do que provavelmente pode ser perguntado na sua prova, e quanto tempo você tem para responder cada seção.
- ✔ **Convide um ou dois amigos para fazerem uma prova simulada com você.** Arrume algumas mesas e, usando um relógio, cronometre o tempo para terminar a prova como se fosse real. Ao terminar, corrijam as respostas uns dos outros e avalie os seus desempenhos. Com quais seções você ficou satisfeito? Quais seções precisam de mais preparo? Use estas provas simuladas para direcionar seus próximos esforços de estudo.
- ✔ **Pratique fazer a prova na sua mente.** A mentalidade e o estado emocional ideal que você mais precisa para um ótimo desempenho nas provas pode ser ensaiado mentalmente. Usando a sua imaginação, crie um filme mental de você entrando na sala de provas, se sentindo confiante e seguro de seu sucesso.

Para Leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Passando em Provas Para Leigos

Folha
de Cola

Tradução da 2ª Edição, de Patrick Sherratt

A autoconfiança geralmente vem depois de você praticar a ação, então se você não teve muitas experiências reais destas provas, praticar na sua mente é uma ótima forma de construir a sua autoconfiança.

O seu cérebro não sabe a diferença entre a prática física e a imaginária. Muitos dos processos do seu cérebro ocorrem da mesma maneira. Portanto, ao ensaiar mentalmente uma abordagem confiante em relação às suas provas, o seu cérebro acredita que isto é de fato uma prática real e gravará a resposta desejada na sua memória da mesma forma. Não é legal?!

Ótimas Dicas para o Dia da Prova

Então, você já ensaiou o seu desempenho ideal e o praticou durante semanas. Chegou a hora de encarar o grande dia! Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a tirar o máximo do seu dia da prova:

- ✓ Tenha uma boa noite de sono. Tente não ficar acordado a noite inteira estudando para a prova no dia seguinte. Se você não sabe a matéria até as 10h da noite no dia anterior à prova, deixe para lá. Uma boa noite de sono é essencial para o bom funcionamento do cérebro no dia seguinte.
- ✓ Busque apoio espiritual. Seja qual for a sua crença religiosa ou espiritual, a reza cria um poderoso foco de intenção positiva. Milagres podem acontecer com uma prece forte e emotiva visando a um resultado positivo.
- ✓ Alimente o seu corpo e mente. Os seus pensamentos, emoções e corpo trabalham todos juntos, portanto coloque-se em um estado mental/emocional positivo: coma uma refeição leve e nutritiva; tome um copo de água ou uma bebida energética; então um pouco mais tarde faça uma pausa para ir ao banheiro. Chegue com cinco minutos de antecedência na prova mas enquanto espera do lado de fora da sala, tente não falar sobre a prova com seus amigos.

Ouvir os pensamentos nervosos deles não vai ajudar a aliviar os seus. Foque em outra coisa, tal como o que você fará para celebrar após as provas, ou faça alguns exercícios rápidos e intensos.

- ✓ Entre na 'zona'. Muitos atletas de alto nível falam sobre entrar em sua "zona de desempenho" — um espaço mental onde todos os seus sentidos estão centrados na tarefa adiante. Quando você entrar na sala de prova,

Para Leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Passando em Provas Para Leigos

Folha
de Cola

Tradução da 2ª Edição, de Patrick Sherratt

entre como se fosse dono do lugar. Encha-se de confiança enquanto repete as suas afirmações positivas: “É agora, eu consigo fazer!”. Respire profundamente, foque os pensamentos na tarefa à sua frente, sente-se e prepare-se para as instruções.

- ✓ Planeje logo que estiver diante da prova. Uma vez que estiver com a prova, absorva todas as instruções e comece a planejar a sua abordagem:
- Se a sua prova tem algumas questões com respostas longas, faça primeiro estas, antes das questões de múltipla escolha ou das questões de respostas curtas.
- Leia cuidadosamente cada questão duas vezes para que tenha certeza de que entendeu o que está sendo pedido. Decida quais questões você se sente mais preparado para responder. Se você dispõe de um espaço de planejamento, rapidamente anote qualquer conteúdo sobre a prova que tenha lembrado.
- Olhe no seu relógio e anote na margem da folha qual será o horário que você precisa terminar de escrever. Você deve parar e seguir para a próxima questão, mesmo que não tenha respondido a questão completamente.
- Você pode voltar às questões incompletas mais tarde, quando já passou pelas questões de respostas curtas. Se você não tiver mais tempo, simplesmente escreva “Faltou Tempo” na margem e use tópicos com marcadores para indicar quaisquer pensamentos extra que você não teve tempo de desenvolver. Você pode não ganhar pontos pelas frases incompletas, mas você pode ganhar alguns pontos pelos tópicos marcados, pois você demonstrou que sabia do conteúdo, e poderia ter escrito mais sobre eles com mais detalhe, se tivesse tido tempo.

Celebre! É muito importante se recompensar pelo seu trabalho. Isto libera substâncias químicas do prazer, como a dopamina, no seu cérebro, as quais melhoram seus níveis de motivação. Mas lembre-se: “Não acabou, até que tudo esteja acabado.”. Não saia festejando enquanto estiver no meio da sua época de provas. Adie suas recompensas prazerosas para quando terminar a sua última prova. Então se recompense por todo o esforço que fez. Você merece!

Para Leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.