

Prezado estudante,

Iniciaremos mais uma semana de provas e, para auxiliá-lo a ter um período mais tranquilo, seguem algumas orientações:

- a) **Procure dormir cedo e não acordar na madrugada para “estudar”**. Especialistas apontam que a privação de sono pode causar fadiga, falhas na memória e na atenção entre outros sintomas¹.
- b) **Fique atento ao horário de início de prova**. Se necessário, saia mais cedo de casa e evite atrasos que, eventualmente, poderão deixá-lo mais ansioso.
- c) **Confirme se seu nome está na lista de presença** da disciplina que realizará a prova. Caso não esteja, converse com o professor que estiver responsável pela sala.
- d) **Utilize caneta esferográfica azul ou preta para responder às questões**.
- e) **Ouçã atentamente as orientações do professor para a realização da prova**.
- e) **Leia as questões com atenção e inicie por aquelas que julgar mais fáceis**, aquelas cuja resposta você sabe diretamente, sem reflexão. Evite destinar mais tempo, de início, com as questões que você julgar difíceis.
- f) **Destine às questões discursivas um tempo maior que às objetivas**. Lembre-se de que você terá melhor desempenho se conseguir redigir e estruturar bem suas ideias.
- g) **Responda às questões com tranquilidade, mas não se esqueça de controlar o seu tempo**.
- h) **Antes de entregar a prova, verifique se não se esqueceu de resolver ou se não pulou alguma questão**.

OBSERVAÇÃO: *O estudante que faltar a qualquer avaliação poderá requerer avaliação substitutiva na Coordenação de Registros Acadêmicos, desde que contemplados os critérios previstos no artigo 119 da resolução nº62/2018, que aprova a Organização Didática do IFSP.*

DICAS DE ALIMENTAÇÃO EM DIA DE PROVA

A alimentação pode interferir no bom desempenho em dias de prova, por isso é importante que receba a devida atenção.

Em primeiro lugar, é preciso respeitar os horários das refeições. Concentrar-se nos estudos e esquecer-se de almoçar ou de fazer um lanche pode ser prejudicial. O ideal é que, diariamente, sejam feitas de cinco a seis refeições e, em dias de prova, pelo menos duas horas antes de seu início, algum alimento seja consumido, caso contrário, os níveis de açúcar no sangue podem ser reduzidos, o que pode levar a indisposições físicas.

Escolher um cardápio saudável, colorido e balanceado também é outro ponto importante. Nesses dias, o ideal é evitar comidas desconhecidas pelo seu organismo. O aconselhável é substituir alimentos pesados e gordurosos por fontes de energia, de vitaminas e de proteína, como cereais, frutas, legumes e líquidos.

Por outro lado, bebidas estimulantes, como refrigerante, energético e café podem acelerar o metabolismo e aumentar a sensação de angústia e, por este motivo, também devem ser evitadas.

Coordenadoria Sociopedagógica

Referências:

https://www.ifsp.edu.br/images/reitoria/Resolucoes/resolucoes2018/Resol_62_2018_Aprova-Organizacao-Didtica_Educao-Bsica.pdf, acesso em 11/06/2019.

http://www.ceuma.br/portalenade/?page_id=165, acesso em 11/06/2019.

<http://blogs.joaquimnabuco.edu.br/noticias/servico-social/orientacoes-para-semana-de-prova>, acesso em 11/06/2019.

¹ <https://www.tuasaude.com/privacao-do-sono/>, acesso em 11/06/2019.