www.noticiasro.com
A notícia certa!

01/11/2016 12:13 - Professores dão dicas a estudantes que vão fazer as provas do Enem

A quatro dias do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), estudantes ainda se prepararam para a maratona de dez horas de provas divididas entre os dias 5 e 6 de novembro. Neste momento, manter a calma, desacelerar o ritmo de estudos e dormir bem para evitar o cansaço excessivo no dia da prova são dicas de professores.

O diretor do Colégio Concórdia, de São Paulo, Edson Wander Eller, diz que não adianta o estudante querer revisar todo o conteúdo do ensino médio nesses poucos dias que antecedem a prova. A palavra de ordem agora é "desacelerar" os estudos. Ele sugere também que os candidatos durmam bem para estar preparado física e psicologicamente para o exame.

"Não é que o candidato não precise estudar nada, mas ele precisa de descanso. A prova do Enem é muito cansativa, muito longa, requer muito preparo físico e psicológico dos alunos. Então, a dica é colocar o sono em dia e descansar o que precisa ser descansado", sugere o diretor.

Para a véspera do Enem, a dica de Edson Wander Eller é esquecer passeios e baladas e manter a concentração no exame. Ele disse que o fato de haver duas provas seguidas é um desafio físico e psicológico, "Então, é preciso estar muito bem preparado fisicamente para fazer essa prova, na quinta-feira, na sexta-feira, ele [o candidato] não tem que se preocupar com balada, com passear, com qualquer outra coisa que não seja a concentração para os estudos", acrescenta.

A coordenadora do 3° ano do ensino médio do Colégio Batista Mineiro, de Belo Horizonte, Júnia Batista Tavares, afirma que a redução no ritmo de estudos nos dias que antecedem o Enem deve obedecer o perfil de cada estudante. "Há pessoas que ficam mais ansiosas se deixar de estudar do que se continuarem no ritmo delas. Se o estudante está muito ansioso para repassar alguma matéria, faça, mas estabelecendo um tempo limite. Oriento que ele tente desacelerar, mantenha a tranquilidade e procure atividades que tragam relaxamento", diz.

Ela recomenda ainda que nos próximos dias os estudantes façam atividades físicas e aquilo que traga tranquilidade. "É preciso garantir boas horas de sono, boa alimentação, atividade físicas, manter a rotina e buscar atividades que tragam certo conforto como assistir a um filme e tentar relaxar um pouco mais".

O recado do diretor do colégio e curso SEI, no Rio de Janeiro, Daniel Vitor Noleto, para os estudantes nesses últimos dias é que eles fiquem confiantes e não deixem a ansiedade atrapalhar o bom desempenho na hora da prova. "Que o candidato saiba que se ele estudou, fez sua parte, não precisa ter aquela ansiedade a ponto de atrapalhar. Para manter a calma, é bom que aluno entenda que fez o melhor e agora é demonstrar isso no fim de semana de prova".

Relaxar nos dias anteriores ao Enem é também a dica do educador do colégio SEI. Ele aponta o apoio da família como fundamental nessa reta final. "Durante os últimos dias é bom tentar ficar um pouco mais relaxado, não sentir tanto a pressão da família e de amigos. A família pode ajudar muito, apoiando e com palavras de incentivo para dar tranquilidade ao aluno, para que faça uma boa prova".

Daniel Noleto alerta os estudantes que o domingo (6), segundo dia de Enem, é o que exige mais disposição por ser o mais longo e cansativo. É no domingo que são aplicadas as provas de matemática e a de redação, com duração de cinco horas e meia. No sábado (5), são quatro horas e meia de prova.

Os educadores sugerem que os estudantes aproveitem o tempo que falta para a aplicação do exame para fazer o percurso de casa até o local de prova. A ideia é garantir que eles vão saber chegar ao endereço no dia do Enem, além de ter uma noção do tempo gasto até lá.

"Se o aluno não se preparar com antecedência, corre o risco de chegar atrasado e perder a prova ou de chegar muito em cima da hora já com uma carga de estresse, o que vai atrapalhar sua concentração", diz o diretor do colégio Concórdia, Edson Wander Eller.

Os cartões de confirmação de inscrição com os endereços do local da prova estão disponíveis na internet, no *site* do Enem e também no aplicativo do Enem, nas plataformas Android, iOS e Windows Phone. Para acessá-los é preciso informar o CPF e a senha.

Fonte: Redação