

DICAS FDSM

DICAS DE COMO EVITAR O FAMOSO "BRANCO" NA HORA DA PROVA

Psico
pedagogia
FDSM

FDSM
Faculdade de Direito do Sul de Minas



É branco mesmo?

Se você estudou adequadamente, a origem do "branco" pode ser fruto da pressão, nervosismo e estresse.

Leia algumas dicas que podem te ajudar nessa hora!



1

Pare um momento e respire

Inspirar e expirar de forma correta é um excelente antídoto para acalmar e aliviar o nervosismo e o estresse.



2

Relacione os principais temas sobre o conteúdo exigido no enunciado.

Faça uma lista de tópicos do assunto cobrado.



Ao elencar as informações, é possível lembrar da resposta para a pergunta.

3

Tente visualizar como estudou o tema e o seu material de estudo.

Busque visualizar o conteúdo pedido naquele “gatilho” de suporte, que fez quando estava estudando.



4

Pergunte mentalmente

Quando você se imagina fazendo uma pergunta para alguém, o seu cérebro muda o caminho dos neurônios para questionar, e pode vir a acessar a informação que está procurando.



5

*Vá para outra questão mais fácil,
e depois volte.*

Quando temos êxito em resolver algo,
ganhamos confiança. Isso pode contribuir
para o retorno das informações
esquecidas no momento da tensão.



GOSTOU DESSE CONTEÚDO?
SALVE E COMPARTILHE!

Sucesso nas provas!



NÚCLEO DE PSICOPEDAGOGIA DA FDSM.

Email: psicopedagogia@fdsm.edu.br

Whatsapp: (35) 3449-8115

