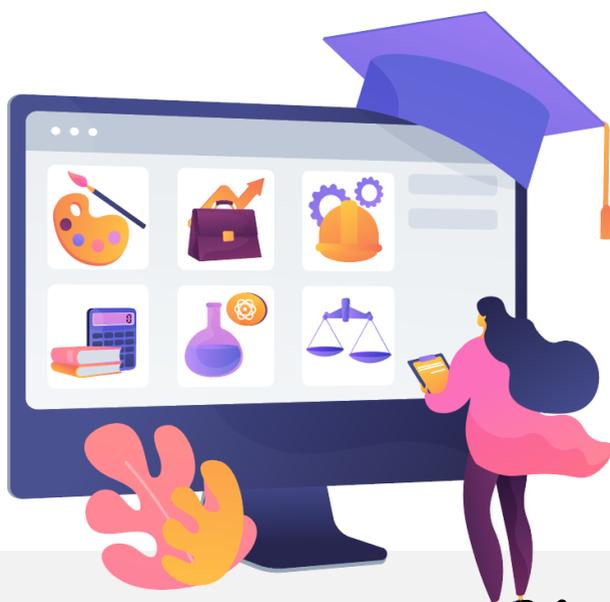




COM
VOCÊ EM
MOVIMENTO



TERCEIRÃO
RUMO AO
ENEM 2021!

VÉSPERA DO ENEM: *O que fazer?*

O ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio) está chegando!

Depois de muito estudo e de superar dois anos atípicos e desafiadores, é natural sentir um pouco de ansiedade e dúvida sobre o que deve ser feito, nos dias antes das provas, para estar pronto(a) para ela.

Você pode estar se perguntando o que é melhor fazer: reforçar os estudos ou relaxar um pouco para aliviar a tensão?

O ideal é balancear as duas coisas, não necessariamente meio a meio, mas, sabendo que seu corpo e seu cérebro têm um limite e que precisam de cuidados, é importante que estudo e descanso se combinem numa harmonia que lhe proporcione autoconfiança e bem-estar.

CONFIRA AS DICAS...

1 - Dedique-se à revisão:



Releia suas anotações e resumos, refaça exercícios e questões, focando, especialmente, aqueles temas que seus professores identificaram como sendo os mais importantes e que têm grande chance de cair nas provas deste ano.

Nesta reta final, priorize as matérias com as quais você tem mais afinidade e, portanto, maior chance de acertar e de garantir seus pontos. Como o conteúdo estudado foi extenso, é normal que sua memória não tenha arquivado todas as informações. Por isso, identifique aqueles assuntos-chaves que merecem reforço e dedique-se a eles.

2 - Cuide da sua alimentação:

A alimentação também tem um papel muito importante, pois tudo o que você come afeta o funcionamento do seu organismo e o seu bem-estar físico e cognitivo. Por isso, nos próximos dias, procure comer bem, respeitando os horários das refeições, e tente não fugir da rotina alimentar, dando preferência aos alimentos leves e refeições balanceadas, já que eles melhoram a disposição e a concentração.



Saiba que fazer restrição alimentar ou optar por refeições muito pesadas podem lhe deixar indisposto(a), sem energia e ainda causar outros tipos de mal-estar fisiológico, nada recomendados para este período.

3 - Preserve seu sono:



Uma boa noite de sono é essencial para o funcionamento adequado do corpo e do cérebro. Então, evite ficar até altas horas estimulando a mente com aparelhos eletrônicos, navegando em redes sociais ou repassando os estudos. Dormir cedo e descansar bem são o segredo para acordar com a energia renovada no dia seguinte.

Caso esteja agitado(a) e tenha dificuldade para dormir, o que é compreensível, procure meios para relaxar e para neutralizar seus pensamentos: escolha uma *playlist* com músicas que lhe acalmam, faça uma meditação guiada, realize exercício de respiração ou *mindfulness*, faça suas preces e orações. Enfim, busque meios de silenciar a mente e se desligar das preocupações. Você verá que, com o corpo e a mente mais relaxados, o sono não tardará a aparecer.

4 - Permita-se descansar:

Tão importante quanto revisar as matérias é tirar um tempinho para se distrair e mudar o foco, pois isso alivia a tensão e recarrega as baterias do corpo e, principalmente, do cérebro. Por isso, diariamente, faça algo que você goste, que gere bem-estar e que lhe possibilite transferir sua atenção para outro ponto que não seja o ENEM.



5 - Não deixe para a última hora!

Para evitar qualquer estresse extra nos dias do ENEM, separe e deixe em local de fácil acesso, com bastante antecedência, os seguintes itens:

- Documento original com foto (RG, CNH e Passaporte válidos);
- Cartão de confirmação impresso para os dois dias de provas;
- Duas (ou mais) canetas esferográficas de tinta preta fabricadas em material transparente (previamente testadas);
- Máscaras (mais de uma!) confortáveis;
- Álcool em gel;
- Garrafa de água (preferencialmente transparente);
- Lanche (preferencialmente em sacos transparentes);
- Roupas confortável (blusa da Escola) e adequada ao seu local de prova.



Também é importante conhecer, antecipadamente, o trajeto que você vai percorrer da sua casa até o local do exame e quanto tempo vai gastar nesse percurso. Considere que, aos domingos, o trânsito da nossa cidade costuma ser

alterado para atender ao projeto de ciclismo e que várias outras pessoas estarão também se deslocando para fazer a prova, então, o trânsito poderá estar pior que o habitual.

NA HORA DA PROVA...

Fique ligado(a)!!!

- Você deverá assinar, nos espaços designados, o Cartão-Resposta, a Folha de Redação, a Lista de Presença, a Folha de Rascunho e os demais documentos do Exame.
- Lembre-se de marcar a cor da capa do seu Caderno de Questões no respectivo Cartão-Resposta.
- Transcreva a frase contida na capa do Caderno de Provas para o Cartão-Resposta.
- Entregue ao fiscal de sala o Cartão-Resposta, a Folha de Redação e a Folha de Rascunho ao deixar em definitivo a sala de provas.

Não esqueça!!!

- Será proibido o uso de celulares e outros aparelhos eletrônicos, assim como fones de ouvido, calculadora, bonés, chapéus, lápis, lapiseira, borracha, caneta azul (ou outra cor), livros, anotações, entre outros itens.
- É proibida a entrada do participante no local de prova sem a máscara de proteção à Covid-19 e após o fechamento dos portões.



DE OLHO NO HORÁRIO!

A aplicação do Enem 2021 impresso seguirá o horário de Brasília-DF, conforme descrito abaixo:



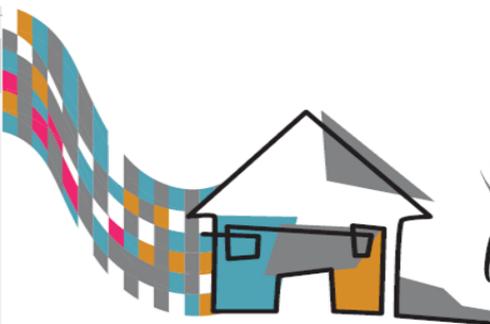
DATAS DAS PROVAS	ABERTURA DO PORTÃO	FECHAMENTO DO PORTÃO	INÍCIO DAS PROVAS	TÉRMINO DAS PROVAS
21/11/2021 Linguagens, Códigos e suas Tecnologias Redação Ciências Humanas e suas Tecnologias	12h	13h	13h30	19h
28/11/2021 Ciências da Natureza e suas Tecnologias Matemática e suas Tecnologias				18h30



Tudo pronto? Agora é estimular sua autoconfiança e fazer o seu melhor! Caso ainda tenha dúvida sobre o ENEM, consulte o seu cartão de confirmação e o edital do exame.

Estamos sempre juntos!

Equipe Pedagógica do 3º ano do Ensino Médio



Nunca
esqueceremos
o nosso
ponto de
partida. 📍



Av. Senador Virgílio Távora, 2000
www.santacecilia.com.br