

MARATONA

Organização faz a diferença!

Siga as dicas de especialistas para não se perder na etapa de estudos

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Vestibulando distante da família e do tempo de lazer, semblante cansado, estresse permanente. Não necessariamente esse precisa ser o perfil de um candidato.

Muito sofrimento na fase de preparação pode ser fruto da desorganização.

Para o especialista em administração do tempo e produtividade Christian Barbosa, de São Paulo, conseguir estudar todas as disciplinas e ainda ter tempo para espalhar é questão de saber administrar as atividades.

“O período que antecede as provas para o vestibular pode ser classificado de duas maneiras: horas produtivas de estudos ou – dependendo da pessoa – horas intermináveis de tortura”, considera.

Estudar matemática, português, geografia, história, conhecer a física e a química, além de ler as famosas obras obrigatórias para estar apto às provas, são alguns dos desafios desses jovens, além de se preocuparem com a saúde e alimentação, essenciais para um bom desempenho na bateria de provas. Mas, afinal, existe uma fórmula que possa facilitar a organização e execução de todas as tarefas?



Ter concentração no que faz é o 1º passo em busca do sucesso

MATERIAL

→Seja organizado

Analise quanto tempo precisa para estudar cada capítulo, de cada matéria. Depois, crie uma planilha e organize por ordem de prioridade, separando mais tempo para os assuntos que têm mais dificuldade

→Dica

Crie o seu próprio material de estudo. Escreva em um papel tudo o que entendeu e se oriente por ali. Assim, as informações serão mais facilmente guardadas

PAUSAS

→Respire e descanse

Nem só de estudos deve viver um candidato. Saia de casa para se distrair pelo menos aos finais de semana. Separe um tempo para estar com sua família, e não deixe de lado as tão importantes refeições balanceadas. Agende um horário para elas!

→Dica

Pratique alguma atividade física. No mínimo, ande ao ar livre, mas não abuse do tempo dedicado ao ócio

OBJETIVOS

→Foco

Esse deve ser o ponto inicial de qualquer estudo. É preciso estar 100% dedicado a estudar e a se aprimorar nas matérias que encontra maior dificuldade para aprender

→Dica

Faça intervalos pequenos, de cinco minutos, a cada uma hora de estudo. Essa pausa o manterá mais ‘ligado’!

AMIGOS

→Um apoio

Conhece alguém que também está “lutando” para passar no vestibular? Convide-o para estudar! Reúna alguns colegas uma vez por semana para discutirem sobre as disciplinas. Além de tirar dúvidas, fica mais fácil continuar algo quando se tem o apoio de outra pessoa

→Dica

Cuidado para as reuniões não se tornarem momentos de jogar papo fora. Lembre-se sempre do foco

tar a organização e execução de todas as tarefas?

“Alguns jovens iniciam aí o primeiro contato com a necessidade de administrar o seu tempo e organizar as suas tarefas. A primeira coisa a se saber é que os estudos só serão produtivos se a pessoa estiver realmente focada, caso contrário, melhor sair para respirar um pouco”, explica.

‘Descanso ativo’. Essa saída estratégica também é recomendada pelo psicólogo Fernando Elias José, especialista em preparação para provas e concursos. “Ao tentar memorizar um amontoado de informações de forma desordenada, a tendência é que haja dificuldade de lembrar o que foi estudado. Vale a pena se programar e respeitar esses momentos de pausa. O registro de informações também acontece através do “descanso ativo” – um curto espaço de tempo (alguns minutos são suficientes)”, diz.

Segundo o consultor Christian Barbosa, com algumas medidas simples o estudante evita se enlouquecer nessa fase de preparação.

Confira as dicas de Barbosa nos quadros abaixo e da próxima página. ●

