

Veículo: Vila Filhos
Data: 30/08/2011



5 dicas de como se organizar para o vestibular

Ter, 30/08/2011 - 10h47 - *Mãe e Filhos*

[seja a primeira a comentar](#)

[Comente com Facebook](#)



[comente](#) 0

[imprimir](#)

[email](#)

[favoritos](#)

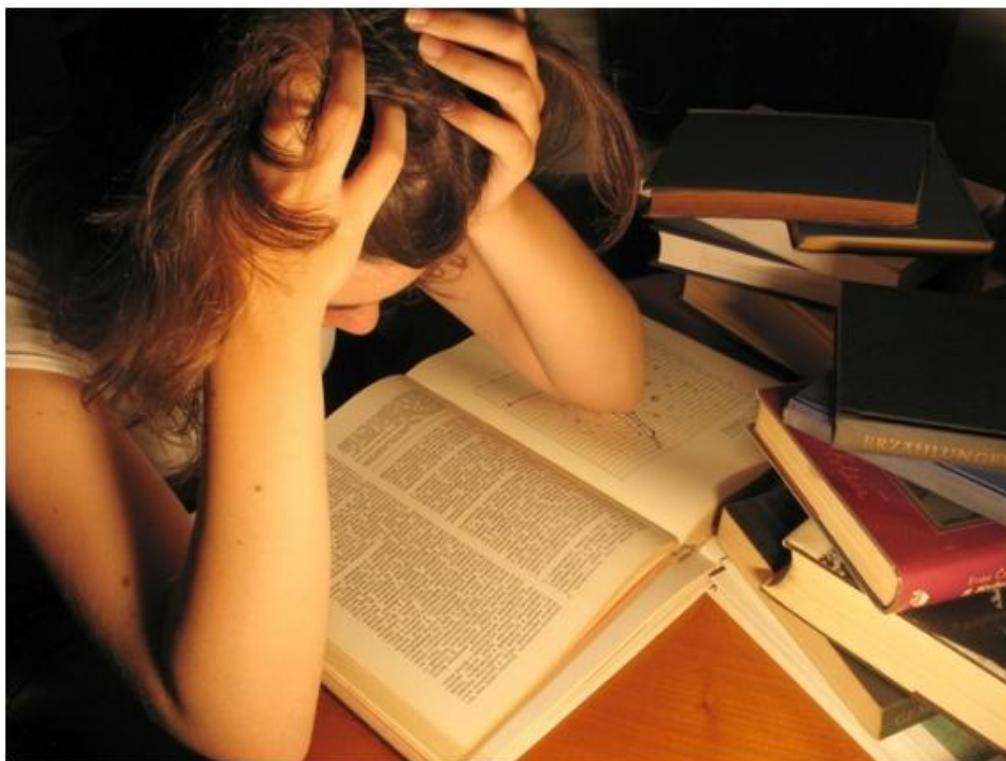
[Curtir](#) 2

[Tweetar](#)

0

+1

0



Para quem vai prestar **vestibular**, o período que antecede a prova pode ser de muito estudo, ou de muito nervosismo. Adolescentes em polvorosa, com os nervos à flor da pele. Além de estudar, o adolescente deve se manter informado e ler obras indicadas pelos **vestibulares**.



Os desafios desses jovens, vão além dos estudos, saúde e alimentação são essenciais para um bom desempenho na bateria de provas. Mas existe uma fórmula que facilite a organização e execução de tarefas obrigatórias pré-vestibular para garantir sucesso nos exames? O especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, afirma que, com algumas medidas simples, é possível tornar os meses que antecedem as provas.

"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", explicou o especialista.

Abaixo, seguem as dicas do especialista para quem está estudando pro vestibular:

1. Foco: esse é bom ponto inicial de qualquer estudante. É preciso estar 100% dedicado a estudar e a se aprimorar nas matérias que encontra maior dificuldade. Dica: faça intervalos pequenos, de 5 minutos, a cada 1 hora de estudo, isso o manterá mais ligado;

2. Organização dos estudos: analise quanto tempo você precisa para estudar cada capítulo, de cada matéria. Após, crie uma planilha e organize por ordem de prioridade, separando mais tempo para os assuntos que têm mais dificuldade em assimilar. 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;

3. Um apoio: conhece alguém que também está "lutando" para passar no vestibular? Convide-o para um grupo de estudos! Reúna alguns colegas uma vez por semana para discutirem sobre as disciplinas. Além de tirar dúvidas e trocar informações, 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;

4. Entender o tempo: faça uma conta simples: quanto tempo ainda falta para o vestibular e quanto desse tempo poderei, de verdade, passar estudando. Não adianta achar que ainda falta muito, e ficar sem dormir na véspera por passar a noite estudando. Dica: use uma ferramenta que o ajude a administrar e organizar as tarefas, como um caderno, uma agenda, um calendário, ou um software de administração do tempo (www.neotriad.com);

5. Respire e descanse: nem só de estudos deve viver um candidato! Saia para se distrair aos finais de semana, separe um tempo para estar com a família, e não deixe de lado as refeições balanceadas. Agende um horário para elas! Dica: faça exercícios, ande ao ar livre e não abuse do tempo de ócio.

Por Catharina Apolinário