

Veículo: Portal Fator Brasil

Data: 27/08/2011



27/08/2011 - 13:51

Como se organizar para o vestibular?

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. 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 obrigatórias pré-vestibular e, com isso, garantir um estudo produtivo e o sucesso nos exames?

"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 o especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa. Segundo ele, com algumas medidas simples, é possível tornar os meses que antecedem as provas. Confira:

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); e
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.

Boa prova!

. Por: Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Tríade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro. | www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br