

## COMO ESTUDAR PARA OS VESTIBULARES QUE ESTÃO AÍ



Por causa da pandemia, os principais exames vestibulares do país tiveram suas datas de provas alteradas e ocorrerão somente a partir de janeiro.

Assim, os meses de novembro e dezembro, que eram de intensa fadiga mental, podem (e devem) ser usados para rever alguns conteúdos que ficaram esquecidos e assim se preparar melhor para as provas de janeiro.

Separei algumas dicas ajudar você a escolher o que, como e quando estudar os conteúdos que precisam ser revistos.

Primeiro, não crie metas impossíveis. Seja objetivo e coerente com o que você precisa estudar e o que você já tem noções suficientes. Anote todos os conteúdos que você precisa rever. Faça conteúdos bem detalhados. Ex: não coloque simplesmente gramática. Especifique o que será estudado: acentuação, verbos regulares, verbos irregulares, função sintática, etc. Faça isso com cada conteúdo, de cada disciplina.

Outra coisa importante é determinar quanto tempo você tem disponível ao longo do dia para estudar, revisar seus conteúdos. Seja muito criterioso, identifique todas suas atividades do dia (aulas da escola, atividades extras, lazer e redes sociais) para que não caia no erro de imaginar 4 a 5 horas extras para estudo, quando na verdade você só tem 1 hora e meia.

O ideal é estabelecer um planejamento semanal de estudo. Distribua suas horas de estudo e também as outras atividades do dia ao longo da semana. Isso garantirá que o que foi planejado será feito.

Uma vez distribuído o tempo de estudo, coloque em cada dia, o que será estudado (acentuação, revolução francesa, ligações químicas, etc) Quando você define o que vai estudar, não perde tempo separando materiais na hora do estudo e garante o uso total do tempo estipulado para cada um dos conteúdos. E lembre-se, hora de estudo celular fica longe, ok? Evite coisas que podem te distrair e tirar do foco naquele momento.

Outra coisa que não pode ser deixada de lado é o momento de descanso. Entre uma atividade e outra, separe de 5 a 10 minutos de descanso. Esse é o momento de beber ou comer algo, ir ao banheiro e até dar aquela olhadinha no celular, mas não ultrapasse esse tempo e, se possível, coloque esses minutos também no seu planejamento.

E uma última dica, acredite em você. Ninguém pode ser melhor do que nós mesmos, quando fazemos por merecer. Não faça um muro limitando sua capacidade, deixe-a ultrapassar limites, com certeza o sucesso virá.

Simone Fornaciari – Educadora e Personal Organizer