

DE OLHO NO VESTIBULAR

Assim como nas competições esportivas, o vestibular exige uma preparação exaustiva no período que antecede as provas, mas muitos alunos não sabem nem por onde começar. Uns exageram na dose de estudos, outros deixam para a última hora e há aqueles que se rendem a ansiedade e falham na hora da prova. Visando contribuir neste momento tão especial para os nossos alunos, consultamos dois autores de livros com dicas para os vestibulandos. Eliel Unglaub, que escreveu “101 Atitudes para o estudo inteligente”, e Geraldo Silvestre, autor de “Vestibular sem sofrimento – O segredo dos vencedores”, nos ajudam a traçar os principais caminhos para os estudantes enfrentarem a seleção sem estresse.

➤ 1. CRIE METAS, PLANEJE-SE E ORGANIZE-SE

Para Geraldo, além de organização e planejamento, os jovens devem ter um objetivo traçado.

— Com o fim do Ensino Médio se aproximando, alguns jovens ficam perdidos e não sabem que caminho seguir. Muitos escolhem uma carreira por pressão da família. Antes de começar a se planejar, ele precisa mudar a concepção sobre o vestibular e perceber o que ele realmente quer da vida — aconselha.

De acordo com Eliel, para saber organizar e planejar, os alunos precisam tornar estas condutas um hábito diário.

— Bons hábitos só são formados por meio de repetição. Assim como o trabalhador, o aluno precisa ter horário e lugar fixos para estudar— afirma o professor. Segundo ele, atitudes como estudar no mesmo período do dia, anotar a rotina de estudos e não deixar as coisas para última hora são essenciais.

➤ 2. ADMINISTRE SEU TEMPO

Traçado o planejamento e as metas, é hora de cronometrar o tempo dedicado aos livros.

— O estudante tem que saber administrar e distribuir o horário das atividades diárias, desde o café da manhã até a hora de dormir. Essa distribuição tem que ser feita concretamente. Não adianta ele se programar para estudar 40 horas semanais sabendo que não vai cumprir — alerta o professor Eliel.

O horário de estudos deve ser sagrado. Uma boa dica para quem não quer se desconcentrar é avisar aos amigos e à família quando a plaquinha "não incomode" está na porta. Assim, telefonemas e convites inapropriados serão evitados.

O autor do livro sugere que, a cada duas horas, os estudos sejam interrompidos num intervalo de 15 minutos:

— Esse procedimento ajuda a mente e facilita o aluno na capacidade de absorção da matéria - explica Eliel.

Os vestibulandos também devem ficar mais atentos às disciplinas que apresentam maior dificuldade. Elas requerem um pouco mais de tempo do que as restantes.

➤ 3. HORÁRIO BIOLÓGICO

Segundo Eliel, o aluno precisa descobrir em que período ele é mais produtivo. Enquanto alguns são diurnos, outros são noturnos.

— Não existe uma regra, cada um tem seu relógio biológico. A maioria das pessoas tem um melhor aprendizado pela manhã. O pior horário é à tarde. Já dei aula em todos os turnos e os alunos vespertinos têm um rendimento inferior aos diurnos e noturnos - conta.

➤ 4. SAIBA COMO REVISAR

Segundo os professores, o aluno que revisa apresenta um aproveitamento muito melhor do que aqueles que não têm esse hábito. Mas qual é a melhor forma de fazer isto? De acordo com os autores, a revisão diária é fundamental. É uma forma de memorizar sem estresse, aprender melhor o conteúdo e sanar as dúvidas com os professores.

— Na primeira parte da revisão, deve ser feita uma leitura rápida. Depois, cada tópico do assunto deve ser estudado separadamente. A cada bloco estudado, o aluno deve voltar ao anterior para verificar se fixou o conteúdo — explica Geraldo Silvestre.

Resumos e questionários também são boas ferramentas para o processo de fixação das disciplinas.

➤ 5. DRIBLE O MEDO DA PROVA

Muitos estudantes têm uma rotina de estudos brilhante durante todo o ano, mas na hora do vestibular entram em pânico e acabam falhando na prova. Os autores afirmam que, quanto maior a ansiedade, maior também é a dificuldade em se concentrar.

— A concentração é a maior barreira do ansioso no vestibular. Na hora da prova, ele deve evitar sentar curvado, respirar fundo e desfocar a ansiedade, mentalizando alguma coisa para relaxar. Outra técnica indicada é escrever num diário uma solução para o problema e sanar isso antes da avaliação. Isso ajuda o aluno a ver os problemas de outro modo — sugere Eliel.

Já o professor Geraldo acredita que o segredo é usar técnicas como atividades físicas e terapia:

— O conhecimento não é suficiente se ele não tiver tranquilidade na hora da prova. Exercícios físicos ajudam a relaxar. Terapia também é indicada para os mais ansiosos. Se o aluno não procurar ajuda, ele terá mais dificuldade de ter sucesso nos exames — afirma.

Durante o ano de estudos:

- Procure criar uma programação de estudos de acordo com suas necessidades e possibilidades. Criar um hábito de estudo diário é fundamental para um bom desempenho nos vestibulares;
- Dedique um tempo de estudo diário. Estabeleça critérios de disciplinas (matérias) de tal forma que todas sejam estudadas. Porém, você deverá se dedicar mais àquelas que encontrar maior dificuldade;
- Além de estudar, não deixe de lado as atividades sociais e de lazer. Estas ajudam a deixar a cabeça legal para os estudos. Praticar algum tipo de esporte também serve para relaxar e manter o corpo com boa disposição;
- Mantenha-se informado lendo revistas e jornais diários. Os temas da atualidade costumam cair em redações e questões dos vestibulares;
- Não deixe dúvidas passar em branco. Leve-as para seu professor esclarecê-las, pois elas poderão aparecer na prova;
- Se você está no Ensino Médio ou no cursinho, estude a matéria em casa no mesmo dia que você teve na escola. Especialistas dizem que é a melhor forma de assimilar e garantir o aprendizado. Durma bem, pois é durante o sono que o cérebro processa e assimila tudo que foi aprendido durante o dia;
- Faça todos os exercícios e atividades solicitadas pelos professores do colégio ou cursinho;
- Pegue questões e respostas dos vestibulares dos últimos 3 anos para conhecer o estilo e nível da prova que você vai fazer. Isso é importante para a familiarização com o tipo de prova;
- Procure fazer o ENEM, pois ele conta pontos para muitos vestibulares;
- Faça e refaça redações, pois elas costumam ter um peso significativo nos vestibulares;
- Sempre que encontrar uma palavra desconhecida nos textos de estudo procure seu significado no dicionário. Um aluno com um bom nível de entendimento de palavras tem maiores chances de ir bem nas redações e entender o enunciado das questões.

Dias antes da prova:

- Procure dormir bem e fazer uma boa alimentação, sem exageros;
- Faça apenas revisões e não entre em desespero para tentar aprender muitos conteúdos em poucos dias;
- Fuja de situações de stress, procurando fazer programas que visam a tranquilidade;
- Faça uma visita ao local de prova para ir se familiarizando com a região. Trace um plano de como chegar ao local. Lembre-se que muitos vestibulares são extremamente rigorosos com relação ao horário de entrada dos vestibulandos. Chegar atrasado pode significar a perda da prova;
- Deixe todos os documentos necessários em ordem e prontos para serem utilizados no dia da prova.

No dia e no momento da prova:

- Procure chegar no local da prova com uma hora de antecedência. Caso ocorra algum imprevisto no caminho, o tempo de sobra será suficiente para buscar uma solução;
- Faça uma alimentação leve e de forma tranquila. Não coma coisas que você não tenha por hábito comer para evitar problemas digestivos no momento da prova;
- Leve para a prova todo material necessário (com itens de reserva) e algum alimento (barra de cereais, um chocolate, água);
- Procure fazer a prova com calma e concentração;
- Não gaste muito tempo em questões que você sabe que terá dificuldades. Comece pelas questões mais fáceis para garantir estes pontos, deixando as mais complexas por último;
- Se tiver que "chutar" num teste, faça com inteligência. Deixe de lado as alternativas que você percebe que não podem estar corretas. Ou seja, use a técnica da eliminação e o bom senso;
- Procure sempre escrever respostas completas e de acordo com o que se pede. Não enrole na resposta, pois você poderá perder pontos importantes;
- Use todo o tempo disponível e faça uma revisão nas respostas, se tiver tempo. Esta revisão serve para eliminar erros de ortografia ou conteúdos.

BOA SORTE !!!