

## **Saiba como conciliar a escola e o vestibular sem estresse**

O último ano do ensino médio é um período muito desafiador para a maioria dos estudantes. Além das obrigações escolares, como provas e trabalhos, boa parte dos jovens ainda precisa lidar com uma preocupação muito maior: o vestibular.

Apesar da pressão e do acúmulo de tarefas, é possível obter um bom desempenho em ambas as atividades. Pensando nisso, preparamos este post para ajudá-lo a conciliar a escola e o vestibular sem ameaçar sua saúde mental e física. Confira!

### **Organize-se**

Tirar um ou dois dias para se organizar pode parecer uma perda de tempo, mas é, na realidade, a melhor forma de economizá-lo. Uma boa organização é a chave para a otimização do seu tempo de estudo, que tende a ser pouco, já que você precisará dividi-lo entre as obrigações escolares e o vestibular.

Por isso, seu primeiro passo nessa jornada é organizar-se. Comece pelo seu ambiente de estudos. Deixe-o limpo e arrumado e, se possível, garanta que sua cadeira e sua escrivaninha sejam confortáveis o suficiente para as várias horas de estudo que virão a seguir. Separe livros e materiais necessários e deixe-os em um local de fácil acesso.

Após essa etapa, organize-se em relação aos estudos propriamente ditos. Faça um calendário com as principais datas do ano (provas, simulados, vestibulares) — ele servirá como um guia na próxima etapa.

### **Faça um cronograma de estudos**

Criar um cronograma de estudos é fundamental para um bom desempenho no ano escolar. Para fazer esse planejamento, é importante que você tenha respostas claras para algumas perguntas, como “qual é o meu objetivo? ”, “quanto tempo tenho para alcançá-lo? ” e “quantas horas eu tenho disponíveis por semana para o estudo?”.

A partir dessas respostas, you can trace a study route and a schedule. Tente ter uma visão ampla do ano, fazendo planos mensais, bimestrais, semestrais e anuais. Mesmo que sofram alterações com o tempo, esses cronogramas podem servir como referência para você saber se está atrasado ou adiantado em relação ao seu plano inicial.

Lembre-se: os cronogramas devem ser adequados às suas necessidades, mas também precisam ser plausíveis — não adianta forçar o aprendizado de 3 ou 4 capítulos em um único dia. Além disso, você também deverá contar sempre com atrasos e imprevistos: acredite, eles ocorrerão.

Na hora de criar seu cronograma, é importante que você deixe bem delimitado quais dias (ou horários) serão voltados ao estudo para o vestibular e quais serão direcionados às tarefas e às provas referentes ao terceiro colegial.

### **Defina seus horários**

Agora que você já tem um cronograma definido, é hora de decidir quais serão os seus horários de estudo. Essa definição é importante para que você crie uma rotina.

Mesmo que você não consiga estudar sempre no mesmo horário todos os dias da semana, é importante que você tenha cargas horárias fixas para cada dia específico. Em outras palavras: não importa se você terá tempo disponível de manhã, à tarde ou à noite, desde que você cumpra o número de horas que você mesmo estabeleceu em seu planejamento.

No entanto, lembre-se de fazer exceções sempre que for necessário: se você perdeu quatro horas em algum imprevisto, por exemplo, não há a necessidade de se sacrificar para compensar essas horas ainda no mesmo dia. Faça uma pequena reorganização semanal e distribua esse tempo em vários dias.

### **Defina suas prioridades**

Repita comigo: você não é um super-herói. E está tudo bem! Muitos estudantes se sentem na obrigação de obter desempenhos excelentes tanto na escola quanto no vestibular, mas é importante que você assuma as suas limitações físicas e psicológicas e entenda que, com tantas funções acumuladas, a melhor estratégia é definir as suas prioridades.

Se, no momento, sua maior preocupação é finalizar o colégio, foque principalmente nisso. Dedique um tempo maior às tarefas escolares do que ao estudo para o vestibular. Frequente todas as aulas, cumpra todos os trabalhos, dedique-se às provas e não perca a chance de participar de plantões de dúvidas. Não deixe de estudar para o vestibular, mas coloque-o em segundo plano.

Por outro lado, se sua prioridade máxima é a aprovação em uma universidade, dedique mais horas do seu dia a isso. Estude mais as matérias que têm maior peso em sua prova e dedique-se aos simulados.

Se você faz atividades extracurriculares, como aulas de idiomas, que não são prioridades no momento, talvez seja melhor suspendê-las neste ano.

### **Otimize seu tempo**

Em um ano de tantas obrigações, otimizar o seu tempo pode ser a grande diferença entre alcançar ou não os seus objetivos. Mais do que nunca, você precisará estar extremamente concentrado na hora dos estudos e precisará ter um bom rendimento neles.

Por isso, evite distrações. Não cheque as redes sociais durante o período em que você estiver estudando. Frequentemente, “uma olhadinha” transforma-se em 15, 20 minutos de distração. Se você der “uma olhadinha” quatro vezes durante o seu estudo, ao menos uma hora já terá sido perdida.

Além disso, outra forma de otimizar o tempo é utilizando períodos “inúteis” para adiantar os estudos. Se você passa uma hora no trânsito, por exemplo, pode aproveitá-la para ler algum livro que será cobrado no vestibular ou ouvir um podcast sobre algum tema de atualidades.

### **Cuide-se**

Por último, a dica mais importante: para conciliar a escola e o vestibular sem estresse, é importante que você cuide de sua saúde mental e física. Conheça os seus limites e não os ultrapasse.

Respeite o período de 8 horas diárias de sono, faça exercícios físicos, alimente-se direito, divirta-se e, sempre que necessário, faça um break de alguns minutos para descansar. Tudo isso pode parecer desperdício de um tempo precioso, mas centenas de pesquisas comprovam a importância de se cuidar para se dar bem nos estudos.

Conciliar a escola e o vestibular é um dos maiores desafios enfrentados por estudantes do ensino médio. Apesar da pressão e do acúmulo de tarefas, no entanto, é possível obter um bom desempenho em ambas as atividades. Para isso, é necessário tomar algumas atitudes, como criar um planejamento e um cronograma, definir horários de estudo e prioridades e otimizar seu tempo o máximo possível. Tudo isso, é claro, sem esquecer de cuidar da sua saúde física e mental.

**Fonte:**<http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2018/04/16/1159471/saiba-conciliar-escola-vestibular-estresse.html>