

Se planejando para o ano de 2016

Quando iniciamos um ano letivo, principalmente no caso do Ensino Médio, pais e alunos já estão em uma fase mais madura de reflexão sobre como ocorre o processo do aprendizado. Isto é, já começa a surgir preocupações sobre a carreira que o filho vai escolher; como ele deve se preparar para os estudos; quais são os melhores métodos de absorver os conteúdos etc. Além disso, não podemos nos esquecer de que há também outras questões importantes a serem abordadas: não somente para os estudos, o diálogo entre alunos, famílias e escolas deve ser franco sobre os sonhos pessoais dos nossos filhos.

Veremos, a seguir, alguns pontos importantes que podem auxiliar os estudantes a terem um ano mais produtivo e saudável.

A autoconfiança

Muitos alunos ficam ansiosos nos estudos, não sabem como começar a fazer as revisões, por exemplo, e pelo estresse se tornam desmotivados e sem autoconfiança, o que não é bom para um longo ano de estudos. A autoconfiança não é sinônima de desleixo ou de que não precisa haver esforço nos estudos. Ter autoconfiança é uma forma de impedirmos que fiquemos ainda mais nervosos e inquietos perante os exames.

Foco e determinação nos estudos

Com tantos artefatos atrativos que existem hoje, celulares, tablets, computadores, jogos e entre outros, manter o foco nos estudos parece cada vez mais uma tarefa difícil. Mas, é importante auxiliarmos nossos filhos a não se desviarem do foco dos estudos. Incentive resumos, esquemas e anotações das aulas que aos quais eles participaram e nos estudos realizados em casa. Faça lembrar de que todo esse esforço irá ser gratificante futuramente para eles.

A importância de cuidar da saúde

Nesse período de estudos, não podemos ignorar os cuidados com a saúde: alimentação saudável, dormir bem, praticar algum esporte, fazer visitas periódicas ao médico e obter apoio familiar são muito importante para seguir os estudos do ano. Não podemos esquecer também da importância do lazer para uma rotina saudável. Existem inúmeras atividades culturais que, além de divertir, tem também o papel de manter as pessoas atualizadas e mais críticas.

O segredo está em saber organizar bem o tempo usando, por exemplo, uma agenda com as atividades escolares e pessoais. Muitas coisas irão ocorrer durante um ano, porém se tivermos essas três bases, autoconfiança, determinação e saúde, já é um bom modo de se preparar para um período cheio de estudos com obstáculos e vitórias.