

Para compartilhar com os alunos

Agenda para se organizar e dicas #VidaReal para focar nos estudos

Confira um modelo de agenda semanal e orientações práticas para equilibrar estudos e lazer e projetar o futuro

Dimalice Nunes

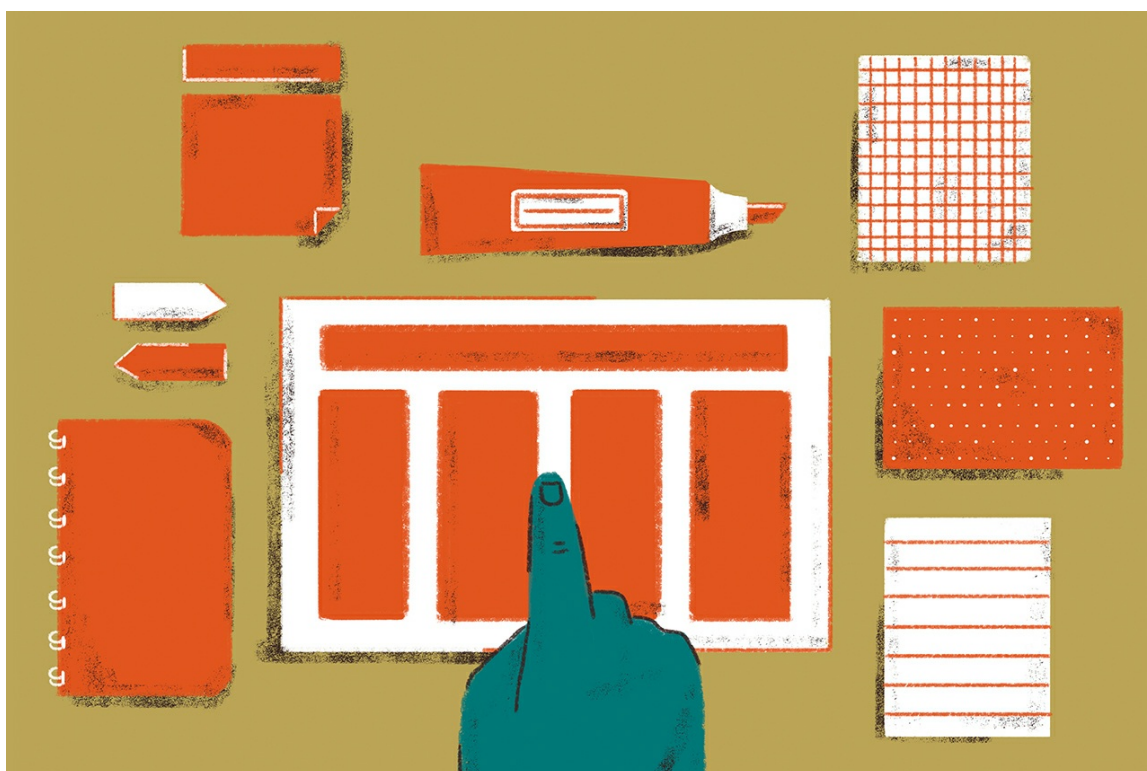


Ilustração: Julia Coppa/NOVA ESCOLA

Independente do formato de ensino adotado - totalmente remoto ou híbrido - é fato que a organização das atividades cotidianas dos alunos é um desafio em si. Para ajudá-los a manter o foco nos estudos sem deixar que as obrigações invadam os espaços essenciais de descanso e lazer, é fundamental se organizar.

Com isso em mente, pedimos ajuda da diretora pedagógica da Fábrica Escola de Humanidades, Denise Jardim, e de Thiago Torres, conhecido como “Chavoso da USP”, para levantar dicas práticas e caminhos para estabelecer metas de estudo mesmo durante o ensino remoto emergencial e a pandemia de covid-19.

A diretora preparou um modelo simples de agenda, que pode ser compartilhada com os alunos do Fundamental 2. Já o estudante de Ciências Sociais e youtuber escreveu um texto também dirigido aos adolescentes, no qual compartilha conselhos e a vivência de quem saiu da periferia para uma universidade pública.

Segundo a educadora, é interessante e produtivo que as planilhas sejam do aluno. É ele quem deve se organizar como achar melhor e que veja a função da agenda na otimização do seu tempo. “Não precisa ser uma atividade escolar, e sim pessoal, onde ele poderá criar códigos ou cores para melhor visualização e organização das atividades”, explica.

BAIXE A AGENDA

Hoje cursando Ciências Sociais na Universidade de São Paulo (USP), o youtuber Thiago Torres, conhecido como "Chavoso da USP", conhece o desafio de se organizar e se motivar para estudar. Com 100 mil inscritos em seu canal do YouTube e outros 98 mil seguidores no Instagram, o estudante e youtuber, que é negro e cresceu na periferia de São Paulo (SP), também faz palestras em escolas para compartilhar suas experiências. "Mantenha o seu foco, lembre-se sempre do porquê você está fazendo aquilo, e transforme isso em ânimo para fazer suas tarefas planejadas", aconselha ele, que vê na busca por seguir em frente um dos comportamentos mais importantes de se cultivar no momento atual.

"Procure meios de se entreter com o estudo, de fazer ele se tornar atrativo, não algo mecânico, sem graça. Buscar fontes de incentivo também é fundamental, então se cerque de pessoas que acreditam em você e que te dão força, visite o lugar em que você quer estudar ou trabalhar, converse com pessoas que já estão lá. Enfim, faça o máximo possível pra se manter incentivado e com vontade de seguir em frente", compartilha. A pedido de NOVA ESCOLA, Thiago escreveu algumas dicas de estudos dirigidas para os adolescentes e jovens que estão atravessando a pandemia. Confira:



Dicas de Estudo #VidaReal de Thiago Torres, o Chavoso da USP

Estudante de Ciências Sociais na Universidade de São Paulo (USP) e youtuber compartilha dicas para organizar os estudos na pandemia

Salve, família! Meu nome é Thiago Torres, sou conhecido na internet como "Chavoso da USP", sou do extremo-norte da cidade de São Paulo, sou youtuber, estudante de Ciências Sociais na USP, e tive a honra de ser convidado pela NOVA ESCOLA pra dar umas dicas de estudo que possam motivar os estudantes, principalmente nesse período ainda mais difícil que estamos vivendo.

Acho que a primeira dica é: parar, respirar e colocar o pé no chão. Como assim? Tentar dar uma pausa nessa agitação maluca que nos deixa sem um rumo certo, que nos faz querer fazer tudo (ou nada, rs) e de qualquer jeito, sem às vezes nem saber pra onde queremos ir, de fato. Tentar analisar a situação com cuidado e com a cabeça fria, estável, é o primeiro passo;

"Colocando o pé no chão", agora você vai precisar estudar as possibilidades, antes de traçar seus objetivos. Ou seja, você precisa saber o que quer fazer, quais rumos pretende seguir. Nem sempre as informações chegam até nós, então muitas vezes não ficamos sabendo das possibilidades que existem, por isso é importante procurá-las, pesquisar na internet, em jornais, revistas, conversar com professores.

Decida se, no momento, você só precisa continuar na escola mesmo, concluir seu ensino fundamental/médio, ou se pretende entrar numa ETEC, num SENAI, num cursinho pré-vestibular, e por aí vai. Lembrando que, se você ainda é muito novo, é provável e normal que mude seus planos muitas vezes.

Traçando mais ou menos seus objetivos, escolhendo pra onde quer ir, agora é hora de pensar nos detalhes de como você vai fazer isso acontecer. Pensando no exemplo do vestibular pra entrar no Ensino Superior, você precisa decidir se vai tentar só pelo ENEM ou também pelos vestibulares de cada universidade; se vai fazer cursinho popular, particular ou nenhum; se vai abrir mão de outras coisas que você vinha fazendo, etc.;

Ainda nessa linha, agora é a hora do planejamento e da organização. Não só pra prestar o vestibular, mas pra tudo na nossa vida, a organização é fundamental. Sugiro a todas as pessoas que tentem manter uma agenda com o máximo de tarefas e compromissos listados, até mesmo as menores coisas, como tomar café, tomar banho, jantar etc.. Mas pensando nos estudos, o mais importante, claro, é você listar as coisas que vai estudar e em quais horários vai estudar, além, é claro, de definir também seus horários de descanso, que são muito importantes;

Descansar, respeitar seu corpo e sua mente, tirar um tempo pro lazer, isso tudo é fundamental. Você não é uma máquina, você precisa de uma boa noite de sono, você precisa conversar com a sua família, com seus amigos, etc.. Nunca tente se fechar completamente pra fazer alguma coisa e esquecer o

mundu lá fora. Além disso, conheça seus limites, não tente se forçar a fazer mais do que você consegue. Preze pela qualidade, não pela quantidade;

Trace seus métodos de estudo e suas estratégias. Estudar por estudar, aleatoriamente, talvez não seja tão útil assim. Pesquise sobre as diferentes técnicas de estudo, de leitura, de concentração, de resumo, de resolução de exercícios, e encontre as que mais se adequam a você;

Tenha autodisciplina! Não vai adiantar você ter seus objetivos, planejamentos e estratégias se não conseguir se disciplinar pra fazer o que pretende. Vá criando o hábito de acordar cedo, de não mexer nas redes sociais enquanto estuda, de definir horários pros seus estudos. Mantenha o seu foco, lembre-se sempre do porquê você está fazendo aquilo, e transforme isso em ânimo pra fazer suas tarefas planejadas;

Aliás, ter ânimo pra estudar é, sem dúvidas, o maior impulsionador e disciplinador. Procure meios de se entreter com o estudo, de fazer ele se tornar atrativo, não algo mecânico, sem graça. Buscar fontes de incentivo também é fundamental, então se cerque de pessoas que acreditam em você e que te dão força, visite o lugar em que você quer estudar ou trabalhar, converse com pessoas que já estão lá. Enfim, faça o máximo possível pra se manter incentivado e com vontade de seguir em frente;

Inclusive, talvez essa última dica seja uma das mais importantes nesse momento de pandemia, quarentena e ensino à distância em que vivemos. Infelizmente, encontrar ânimo pra estudar tem sido bastante difícil. Além das coisas que já falei, o que mais posso dizer é: lembre-se que nada é pra sempre. Nenhum sofrimento é eterno, e esse momento vai passar, assim como outros momentos muito ruins já passaram;

Por fim, não seja cruel com si mesmo. Se conheça, se entenda e se perdoe. Não se culpe por tudo, não se compare a ninguém, não se martirize por não conseguir fazer isso ou aquilo. Todos partimos de lugares diferentes, temos trajetórias, histórias e bagagens diferentes, e tá tudo bem.

Boa sorte e sucesso pra geral!

