

CURSO DE LEITURA DINÂMICA, TÉCNICA DE ESTUDO, CONCENTRAÇÃO E MEMORIZAÇÃO



O CursoMaster, produziu este curso, pensando em preparar seus leitores para os desafios do terceiro milênio. Muitas tarefas, poucos tempo, muita competição, aproveite este curso, leia com atenção, dedicação e concentre-se em seus objetivos. Você será um vencedor!

CURSO DE LEITURA DINÂMICA E MEMORIZAÇÃO

TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM ESCOLAR

APRESENTAÇÃO

No mundo competitivo em que vivemos hoje, a informação tornou-se uma poderosa aliada para o melhor desempenho nos estudos, além da realização de bons negócios, para o sucesso pessoal e profissional. As pessoas hoje têm acesso a uma verdadeira bateria de informações e conhecimentos. Seja através de cursos, da televisão, da tela do computador, ou seja através de livros, jornais, revistas, etc. Principalmente no que se refere ao papel impresso, diariamente nos deparamos com uma imensa pilha de material que precisa ser lida, para que possamos colher as informações e assim buscar o aprimoramento escolar, profissional e pessoal. Nesse mundo da informação, estudar é a palavra de ordem, é o caminho necessário e essencial para alcançar seus objetivos e trilhando por esse caminho, descobrimos que a leitura tem uma importância fundamental no processo de aquisição de conhecimentos, mas na nossa movimentada rotina diária, como ler mais em menos tempo sem perder qualidade de leitura e realmente poder absorver e memorizar o que foi lido? É este o propósito deste curso de leitura dinâmica e memorização, ou seja, fornecer informações e técnicas essenciais para que você possa ler com mais agilidade e memorizar o conteúdo

de sua leitura. Sem formulinhas mágicas. Treinar as habilidades e educar-se, aliadas a técnicas que possam ajudar seu desempenho são formas de poder melhorar e conquistar uma melhor aprendizagem. A palavra chave para o êxito de qualquer atividade é essa: Treinar e aprimorar-se. Se você seguir as instruções passo a passo e realmente se dedicar aos exercícios deste curso, com certeza poderá melhorar e muito seu aprendizado na leitura, ganhando em tempo e qualidade de informação, porque sabemos que nossa aprendizagem depende muito mais da maneira como lemos ou escrevemos do que da quantidade de material que estudamos. Todos temos a capacidade, a de desenvolver essas técnicas, porém precisamos nos esforçar para isso e não se esqueça. Uma técnica só pode ser absorvida se for bem treinada e para adquirir novas habilidades, basta você querer adquirir, assim é preciso acima de tudo dedicação.

NOSSA MITODOLOGIA

Este curso se baseia em inúmeras técnicas de leitura dinâmica e memorização divididas em lições com explicações e exercícios. Assim que tiver assimilado uma lição, você poderá passar para as outras, sempre não esquecendo de se exercitar para poder assim absorver a técnica. Para você desenvolver melhor as habilidades, os exercícios devem ser feitos por no mínimo uns 10 minutos diários e de início procure fazer apenas uma das lições por dia. As técnicas de leitura dinâmica também foram divididas em blocos para que você possa praticar melhor e se organizar com referência ao seu programa de estudos. Se realmente seguir as orientações e fizer os exercícios, com certeza poderá melhorar e muito o seu aprendizado, desenvolvendo técnicas novas e importantes.

PARTE I – LEITURA DINÂMICA

Desde os séculos passados estudiosos vêm desenvolvendo técnicas de leitura dinâmica. Um dos primeiros a desenvolver e estudar essas técnicas foi o francês Lui Emily Javai, no final do século XIX. Seu

método posteriormente seria aperfeiçoado pela professora norte americana Evelin Wood, já na década de 60, nos Estados Unidos. No Brasil, as técnicas de dinamizar a leitura começaram a ser estudadas em 1969. Ler dinamicamente é acelerar o processo de leitura. A partir de agora, vamos iniciar as lições para que você possa aprender o método, entre tanto, voltamos a enfatizar: siga corretamente as instruções, treine e habitui-se ao processo para que assim você possa desenvolver a habilidade.

BLOCO I – COMO SE MOTIVAR PARA UMA MELHOR LEITURA?

LIÇÃO 1

Para melhorar seu processo de leitura e seu aprendizado, você deve decidir, “eu quero aprender mais”.

EXPLICAÇÃO

Alcançar bons resultados com os estudos e poder desfrutar de uma memória mais eficaz e ativa são habilidade que todos podemos desenvolver. Questão muito importante e fundamental para quem inicia qualquer aprendizado. Para e pense um pouco. É isso que realmente você deseja? Pense e mentalize sua resposta por cerca de uns 30 segundos. Estudar melhor e poder assimilar mais o material estudado é importante pra você? Temos certeza que sua resposta é positiva, pois atualmente sua vida está intimamente relacionada ao seu estudo e para conseguir atingir mais facilmente os seus objetivos pessoais e profissionais, estudar é uma arma poderosa.

EXERCÍCIO

Mentalize então sua resposta como objetivo pessoal a partir de agora e repita antes de iniciar qualquer leitura e antes de iniciar as próximas lições.

LIÇÃO 2

Para aprender mais é preciso ter interesse de leitura.

EXPLICAÇÃO

Para realizar bem uma determinada atividade de aprendizagem é preciso, acima de tudo, demonstrar incessante interesse pelo que se está lendo, pelo que se está estudando, pela matéria pela a qual se está trabalhando. Numa aula de matemática por exemplo, quando o assunto é equações, seu professor deve passar uma verdadeira bateria de exercícios, a fim de que você possa absorver automaticamente a matéria, porém se você não fizer esses exercícios, dificilmente conseguirá assimilar rapidamente e ter respostas rápidas ao exercícios. A sua força de vontade e o seu interesse, ditam as regras de uma bom aprendizado. Você precisa demonstrar interesse pelo que está fazendo. Lembre-se da primeira lição: “Querer é poder”. Se você quiser ter interesse, assim o terá.

EXERCÍCIO

Antes de iniciar a próxima lição, mentalize a seguinte frase por uns 30 segundos, repetindo o exercício antes iniciar qualquer leitura. “O ESTUDO É IMPORTANTE PARA MIM E EU QUERO APRENDER”.

LIÇÃO 3

Para gostar de estudar é preciso não estudar apenas por obrigação. Repita mentalmente a frase: “NÃO ESTUDO APENAS POR OBRIGAÇÃO”

EXPLICAÇÃO

Normalmente quando estudamos com o sentimento de obrigação a ser cumprida, pouco proveito tiramos das leituras e dos trabalhos que realizamos. Contar as páginas ou as linhas que faltam, de nada podem ajudar a assimilar a informação, pelo contrário, quando nos preocupamos mais em alcançar mais o fim do texto do que entendê-lo, estamos jogando contra a nossa memória, a qual tem um papel seletivo sobre as informações passadas. Se você não considera as informações importantes, como poderá guardá-las na lembrança?

EXERCÍCIO

Você deve apagar o sentimento de obrigação, trocando pela moeda da curiosidade. Mentalize e repita a frase: “NÃO ESTUDO POR OBRIGAÇÃO, TENHO INTERESSE EM ESTUDAR”

OBSERVAÇÃO: As próximas lições vão indicar procedimentos básicos para que você possa absorver melhor todo o material de estudo lido. Se quiser faça uma pausa e retome mentalmente a frase: “O ESTUDO É IMPORTANTE PARA MIM E EU QUERO APRENDER”.

BLOCO II – AS CONDIÇÕES PARA UMA MELHOR LEITURA

Muitos ao planejar suas rotinas de atividade de estudos nas mais variadas situações, esquecem de detalhes fundamentais. Presta bastante atenção no que eu disse: “FUNDAMENTAIS” que acabam por prejudicar todo o processo de aprendizado. Vamos relacioná-lo agora na lição a seguir.

LIÇÃO 4

Para um melhor aprendizado, você deve:

1º Cuidar muito bem da sua saúde e ter uma alimentação balanceada. Não é preciso enfatizar que este é um detalhe

importante não só para a reposição das energias diárias, como para todas as suas atividades em geral. Visão e audição deficiente e não cuidadas e narinas obstruídas, por exemplo, servem apenas para desmotivar uma leitura.

2º Procurar dormir o suficiente para não dormir sobre os livros. Sair na Sexta-feira à noite, voltar às 5 da manhã e acordar às 7 para ler e estudar por umas 12 horas, é um conto da carochinha. Se o seu estado físico mental não permitir, você não conseguirá absorver a matéria. Parece óbvia, não? Sim, mas será que você já não fez isso?

3º Preparar um ambiente de estudo adequado. O seu espaço para estudo deve bem organizado, com tudo a mão para evitar distração. Na verdade memória fraca e distração andam de mãos dadas, além disso, adote postura de estudo, com cadeira e mesas adequadas à sua altura, de modo a cansar menos. O ambiente também deve ser bem iluminado, bem arejado e livre de ruídos, não se esqueça, considere som alto, televisão como ruídos, pois estes são grandes tiradores de concentração. Deixe o futebol e a novela pra depois

4º Organizar-se. Lugar certo, na hora certa, no ambiente certo e com o material certo. Se você levanta toda hora para pegar o dicionário, buscar mais um livro, pegar outra apostila, achar o lápis, a borracha e a caneta, sua devagar por outro afazeres e como mente você tem que retomar o que estava lendo, na maioria das vezes sem o interesse anterior. Pois você julgar que já leu.

5º Criar o hábito de estudar. Você, estudante, melhor que ninguém, sabe que estudar é um hábito que precisa ser criado. Como qualquer outra habilidade, de início o hábito de ler e estudar precisa ser até forçado, até que se adquira gosto e se torne automática e comum à tarefa. Assuma este compromisso e polície-se.

EXERCÍCIO

Vamos tomar as condições mínimas para um aprendizado e uma leitura mais eficiente, mentalizando todos os itens.

1º Cuidar muito bem da sua saúde e ter uma alimentação muito bem balanceada

- 2º Procurar dormir o suficiente para não dormir sobre os livros
- 3º Preparar um ambiente de estudo adequado
- 4º Organizar-se
- 5º Criar o hábito de estudar

LIÇÃO 5

Reorganize a sua rotina diária.

EXPLICAÇÃO

Você deve perguntar agora. “Quanto tempo devo estudar? Quando devo estudar tal matéria?”. Principalmente no que toca sua atividade principal, estudar, é fundamental saber distribuir o tempo disponível para que o rendimento possa crescer gradativamente. Bem, se você não quiser criar um stress mental ou algo como um curto circuito no seu cérebro, algumas dicas são:

- A) Seja um leão agressivo na hora de decidir por estudar, mas estude de acordo com o seu ritmo e nada de ficar sonhando, ficar pra depois ou só mais uns minutinhos e eu começo
- B) Faça um controle do seu tempo. A maioria dos professores de cursinhos, por exemplo, orientam os seus alunos para que o estudo seja distribuído com intervalos para melhorar assimilação daquilo que se está estudando. Assim como nas próprias aulas que normalmente são divididas em períodos de 50 minutos ou de 1 hora, deixam um espaço de cerca de 10 ou 15 minutos a cada período. Divida também seu tempo de estudo também por grau de dificuldade deixando maior espaço para as matérias que você considera mais complicadas. Estude realmente para saber. Ao estabelecer seu plano de estudos, passe a estudar nos horários certos, polície-se para não deixar nada pra depois.

EXERCÍCIO

Vamos montar juntos um plano de estudos.

- 1- Faça você mesmo uma tabela com seus horários da semana. Horário que você acorda, tempo para almoço, o tempo para fazer as matérias escolares, etc. Sempre de acordo com as atividades da semana. Por exemplo: “Segunda-feira levando às 6, vou à escola às 7 e faço o curso de inglês das 4 às 6 da tarde”.
- 2- Relacione então de acordo com os dias da semana, os possíveis horários para estudo. Por exemplo: “Na Segunda e na Terça começando a 5 da tarde até às 7 da noite. E na Quarta e na Quinta das 3 da tarde até às 5” e assim até o final de semana.
- 3- Distribua os horários com as matérias referentes a cada dia. Pode ser Biologia e Matemática na Segunda, Física e Química na Terça, etc. Procure estudar as matérias um dia antes das aulas, para poder melhor assimilar a matéria, junto com a explicação do professor.
- 4- Este é o item mais importante. Siga rigorosamente a partir de agora o seu programa de estudos. Lembre-se novamente. É **PRECISO SE DEDICAR PARA ATINGIR SEUS OBJETIVOS**. Somente inicie as próximas lições após montar seu plano de estudos.

BLOCO III – REAPRENDENDO A LER

LIÇÃO 6

Para uma melhor compreensão no seu aprendizado, você precisa ver e ouvir cada detalhe, não tirando a atenção do que está lendo, procurando compreender linha a linha, parágrafo por parágrafo as explicações do autor, aprenda a ter uma leitura crítica

EXPLICAÇÃO

Vamos a uma pequena brincadeira. Um texto que você não poderá levar muito tempo para responder. Vamos imaginar que um avião

decolou do aeroporto de São Paulo às 16:00 hs com 330 passageiros. Fez uma breve escala no Rio de Janeiro, onde embarcaram mais 40 passageiros e desceram 20. De repente uma mulher grávida passa mau e desce juntamente com todo a sua família, o marido, mais 2 filhos e quatro tios. O avião segue então viagem. Só que seria a última, pois depois de uma pane, ele cai repentinamente na fronteira do Brasil com o Equador, matando os passageiros.

Pergunta: Quantos passageiros morreram?

Alguns segundos para você pensar. 10 segundos

Vamos repetir toda a questão.

Vamos a uma pequena brincadeira. Um texto que você não poderá levar muito tempo para responder. Vamos imaginar que um avião decolou do aeroporto de São Paulo às 16:00 hs com 330 passageiros. Fez uma breve escala no Rio de Janeiro, onde embarcaram mais 40 passageiros e desceram 20. De repente uma mulher grávida passa mau e desce juntamente com todo a sua família, o marido, mais 2 filhos e 4 tios. O avião segue então viagem. Só que seria a última, pois depois de uma pane, ele cai repentinamente na fronteira do Brasil com o Equador, matando os passageiros.

Pergunta:

Quantos passageiros morreram? Já sabe a resposta?

Bem não há resposta. Se você prestou bastante atenção, ira verificar que há um erro que anula toda a questão. Qual? Vamos avaliar seus conhecimentos de geografia. O Brasil faz fronteira com o Equador? Poucas pessoas conseguem descobrir de imediato este erro. Se você conseguiu, parabéns!!! Esta brincadeira é só pra lhe mostrar como é importante saber ouvir e realmente prestar muita atenção no que se está ouvindo. O mesmo processo se dá com a leitura.

Para se fazer então uma leitura crítica é preciso: Ter extrema atenção e tentar interagir no processo, procurando entender de imediato as mensagens. Observe por inteiro o texto. Observando atentamente gráficos, tabelas e exemplos. Aprenda a enxergar o que está além. Assim se num gráfico econômico, por exemplo, há indicadores de saúde e crescimento de economia comparando o Brasil com os eua e o Canadá, saiba que não é só uma comparação, é uma comparação

de um país subdesenvolvido com países desenvolvidos de primeiro mundo, além disso, normalmente os gráficos são feitos numa escala que levam em conta diversos anos. Procure relacionar, por exemplo, estes anos, com os coincidíssemos planos econômicos brasileiros, ou seja, procure muito mais do que está exposto aparentemente.

EXERCÍCIO

Procure artigos de jornais ou revistas de mais ou menos meia página, leia estes texto e procure identificar quais os recursos que o autor usou. Opiniões, gráficos, entrevistas. Fazendo este exercício, você começará a identificar melhor as mensagens do texto.

LIÇÃO 7

Leia com uma finalidade, procurando deixar bem claro na sua mente o porquê de estar buscando mais informações.

EXPLICAÇÃO

Vamos agora a uma pequena questão que você deve responder conscientemente, sem se deixar levar por tudo o que já dissemos aqui. Por que você está lendo ou estudando? Vamos também dar algumas alternativa de resposta, como se fosse uma questão de múltipla escolha.

- a) para adquirir mais informações
- b) porque precisa aprender mais para adquirir melhores notas
- c) quer ascender social e culturalmente
- d) todas as anteriores

Bem, saiba que se isso fosse um vestibular ou um concurso a única resposta certa, a que você deveria assinalar seria a última, pois estudar é um pouco de tudo isso, procurar mais informações, aprimorar-se nos estudos e buscar melhor informação cultural. É por isso que estudar deve ser uma de suas atividades diárias. Entretanto

ao iniciar uma leitura ou uma atividade de estudo você deve ter em mente qual a sua finalidade.

EXERCÍCIO

Antes de iniciar uma determinada leitura, defina a partir de agora, qual é a finalidade dela.

1ª Se estiver estudando para um vestibular ou um concurso público ou para os exames finais da escola, sua leitura deverá ser muito mais minuciosa

2ª Se sua busca é apenas de conhecimento e de curiosidade a sua leitura será muito mais por lazer, sem muitas preocupações. Na verdade, uma boa leitura é uma mistura de tudo isso e é o que você tem que ter em mente.

Treinando este exercício você vai ganhar mais agilidade no processo de leitura.

LIÇÃO 8

Antes de iniciar a leitura de um texto, faça uma pré-leitura, também conhecida por leitura diagonal.

1º Leia inicialmente os títulos e subtítulos do texto

2º Examine rapidamente os negrito, as tabelas, os gráficos, as fotos e as palavras em destaque

3º Leia os parágrafos iniciais do texto ou dos seus capítulos e dê uma rápida olhada nos parágrafos finais

4º Analise se o texto é de seu interesse e qual a finalidade da sua leitura

5º Se for do seu interesse, inicie a sua leitura

EXERCÍCIO

Selecione alguns textos e utilize esta técnica repetindo-a consecutivamente até que se torne automática, isto lhe ajudará a

obter uma melhor compreensão e a dar mais dinamismo a sua leitura.

LIÇÃO 9

Faça um roteiro de leitura, priorizando o material que você precisa ler de imediato.

EXPLICAÇÃO

Com a pré-leitura, você consegue selecionar um bom material que acredita valer a pena ser lido e estudado, assim após a pré-leitura, vá selecionando o material de acordo com o assunto e criando um roteiro sobre o que se precisa ser lido de imediato.

EXERCÍCIO

Inclua antecipadamente no seu programa de estudo, de acordo com o dia e o tempo disponível o material que estará estudando, traçando mais esse objetivo, você estará contribuindo para tornar a leitura um dos hábitos fundamentais.

LIÇÃO 10

Para agilizar o seu processo de leitura, utilize os seguintes procedimentos.

Leia grupos de palavras, posicione a visão sempre um pouco acima do que você está lendo de modo por enxergar as palavras por inteiro e não apenas as sílabas, lendo como que bloco e palavras.

EXERCÍCIO

1º Pegue um livro qualquer e abra

2º Em seguida coloque a mão espalmada, palma da mão aberta, no centro da página aberta com a ponta do dedo médio ligeiramente abaixo da primeira palavra da primeira linha

3º Movimente então os olhos e as mãos ao longo da linha, do começo ao fim com os dedos tocando levemente o papel, voltando depois ao início da linha, faça o mesmo nas outras linha da página

Repita este exercício por pelo menos 10 minutos por dia, pois assim irá aumentar a sua velocidade de leitura.

LIÇÃO 11

Siga estas regras de leitura:

- A) Procure estudar individualmente sempre com exceção de trabalhos em grupo ou se você considerar que serão importantíssimos para tirar dúvidas.
- B) Determine a sua finalidade de leitura e a tenha claramente como objetivo
- C) Exercite ao máximo o seu aprendizado, resolvendo e criando questões em relação ao texto
- D) Faça anotações do texto, sublinhando os pontos importantes e com anotações nos cantos das páginas
- E) Siga corretamente o seu programa de horários
- F) Tente aprender a matéria estudada sabendo que é o seu passo mais importante para seu aprimoramento pessoal e profissional

PARTE II

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

APRESENTAÇÃO

Muitas pessoas se queixam de possuir uma memória fraca que dificulta e muito o seu aprendizado. Na verdade, achar que tem memória fraca é o maior obstáculo para um aprendizado mais

eficiente. Todos temos a capacidade de possuímos uma boa memória desde que treinemos para isso. Uma boa memória é uma habilidade que pode ser desenvolvida desde que você trabalha para isso. Muitas pessoas confundem uma boa memória com uma, como podemos dizer, pouco prestativa nas mais variadas situações com a distração. Realmente pessoas distraídas não lembram de muitas coisas que fizeram ou mesmo de muitas coisas que leram, mas isso não significa que tenham uma memória fraca. Você pode ser distraído e ter uma ótima memória, por exemplo para lembrar números de telefone. Um dos segredos para uma boa memória é tentar associar o que se está fazendo com a imagem criada com a ação. Assim se você é daqueles estudantes que chega em casa, joga um caderno num canto, deita e dorme e depois pede a ajuda de Deus e do mundo para encontrar o bendito caderno, preste muita atenção. Ao jogá-lo num canto, espere, veja o caderno cair, pular e finalmente permanecer estático no seu cantinho de queda, com certeza irá lembrar mais facilmente onde o deixou. Ter atenção é requisito para poder memorizar. Não é de agora que a memória adquiriu tanta importância para as nossas atividades diárias, desde tempos remotos ela é reconhecida como o pilar principal para a aquisição e desenvolvimento de nossos conhecimentos, seja no trabalho, em casa ou em toda rotina diária. Muitas civilizações antigas já utilizavam vários sistemas de memória que pudessem ajudar cotidianamente na realização das mais variadas tarefas. Gregos e romanos destacavam a memória para o ponto de partida para o reconhecimento humano. Quantas vezes você já deve ter admirado o seu professor de história ou de geografia por lembrar de detalhe de nosso país. Uma memória bem treinada é motivo de louvores e admiração em qualquer situação. Quem não quer lembrar aquele telefone dito por alguém tão especial em uma festa ou em uma danceteria, ou mesmo na hora do vestibular, quem não quer ter na ponta da língua as fórmulas de física ou química. Agora você deve perguntar: Mas também posso ter uma memória assim? Sim, você pode, desde que se esforce para isso e para ajudá-lo, vamos expor a seguir algumas técnicas de treinamento e de instrumentos para que

você possa ter uma memória mais ativa, apenas vamos ajuda-lo a iniciar este caminho, caberá a você desenvolver as habilidades, por isso treine, repita incansavelmente os exercícios e mentalize realmente o que você poderá assimilar qualquer técnica desde que queira isso. Lembre-se: “Estudar é fundamental!”.

LIÇÃO 12

Para realmente aprender e memorizar as informações contidas em um texto é preciso total atenção e observação.

EXPLICAÇÃO

A observação é um fator determinante para uma boa memória e envolve principalmente ter atenção no que se está sendo observado. Olhar apenas não é observar, olhe para o seu relógio e olhe as horas, fácil não? Só que você se lembra quantos segundos marcavam o ponteiro do relógio? Provavelmente você só olhou os minutos, ou seja, olhou mais não observou por inteiro a informação passado por seu relógio, isso não é ser detalhista e sim realmente obter o maior número de informações possíveis. Então já sabemos que pra lembrar de alguma coisa é preciso observa-la anteriormente nos seus mínimos detalhes, requisito básico para memorizar. Observar e não apenas olhar. Texto também devem ser observados a não ser textos literários com certeza você poderá notar que determinados trechos, os textos apresentam parágrafos maiores, onde comumente estão presentes exemplos e explicações mais detalhada. Uma boa memória retentiva, com certeza é uma bem treinada e sabe observar por vários ângulos de análise.

EXERCÍCIO

Procure imagens, textos, ou mesmo fotos que você disponha e passe a observados detalhes contidos como paisagem, rostos, roupas, parágrafos maiores e menores, palavras destacadas, etc. Quantos a

fotos, procure relacionar os lugares que foram tiradas, ao dia a, a ocasião e ao seu estado de espírito.

LIÇÃO 13

Para de ter uma boa lembrança você deve desenvolver uma concentração mais eficaz. Ao ler um texto, concentre-se realmente no que você está fazendo.

EXPLICAÇÃO

Agora que você aprendeu a observar, vamos a mais um teste exemplificado, uma aulinha de português. Escreva em um papel a palavra CONCENTRAÇÃO, não se preocupe, eu espero. Agora observe atentamente a palavra e tire suas conclusões sobre o seu significado. Mais um tempinho. Concentrar-se como a própria palavra diz significa atingir, expresso no prefixo CON- e – CENTRO, expresso em centrar-se. Ao estudar, ler um texto ou mesmo assistir a uma aula, você deve ter isso em mente, ou seja, ter essa tarefa como centro de todos os seus pensamentos, pois o seu cérebro irá trabalhar conforme esteja sendo direcionado a um determinado assunto. Concentra-se é uma técnica fundamental de memorização. Centre-se apenas no ponto que deseje atingir, no caso, seus objetivos, esquecendo do mundo exterior. Porém, algumas pessoas que tem dificuldade com a memória, após ser treinada, realizam mecanicamente o processo. Você já deve conhecer pessoas que conseguem ler livros dentro de um ônibus ou em uma praça lotada, essas pessoas conseguem se concentrar porque já dominaram automaticamente sua concentração.

EXERCÍCIO I

Para se adquirir uma concentração é necessário fazer o exercício chamado, exercícios de respiração, ou seja, primeiramente, procure deixar o ambiente livre de ruídos e barulhos que desviem sua atenção,

em seguida, se quiser, escureça o local ou feche os olhos e procure respirar fundo inspirando e expirando profundamente sem pensar em nada por cerca de alguns minutos. Tente pensar por exemplo na sua respiração, sem ouvir os sons exteriores, sem se deixar levar por interrupções. Este exercício lhe trará uma calma interior importante para que você possa iniciar a sua leitura.

EXERCÍCIO II

Se assim mesmo, tiver dificuldade em se concentrar, faça este outro exercício. Escolha um ponto qualquer de sua sala e olhe fixamente para ele, sem pensar em nada, apenas no ponto escolhido, fique assim por uns 10 minutos, cada vez que começar a pensar em uma outra coisa, recomece a marcar o tempo.

EXERCÍCIO III

Outro exercício importante é colocar-se à frente de um espelho e olhar fixamente para o centro de seu nariz, por exemplo, não deixar o olhar desviar do ponto escolhido, insista no exercício, não desista facilmente, fique também por cerca de uns 10 minutos. Repita diariamente esses exercícios, isto irá ajuda-lo a disciplinar a sua concentração, somente para as lições seguintes, se realmente se sentir seguro.

LIÇÃO 14

Para melhor memorizar, associe imagens ao que você quer memorizar.

EXPLICAÇÃO

Nossa memória trabalha com que os especialistas chamam de imagens mentais, às quais é condensada pelo nosso cérebro, este por sua vez grava muito mais facilmente as imagens, situações ou

acontecimentos que fogem dos chamados padrões normais. Consideramos como padrões normais, as imagens que podem ser rotineiras em nosso dia-a-dia, ou aquelas que podem ser reais no nosso cotidiano. Se você estiver caminhando na rua, e ver um cachorrinho, por exemplo, esta cena poderá ser tão habitual a ponto de você não lembrar ao final do dia que viu aquele animalzinho. Entretanto, se no lugar do doce cachorrinho, você topa com um cão enorme do tamanho de um elefante que mais parecia um robusto leão daqueles que por mais estejam encoleirados e acompanhados pelo dono, você atravessa a rua só pra não passar na sua frente, com certeza no final do dia você vai se lembrar muito mais facilmente dessa cena. Criar imagens ridículas e inusitadas, associando-as a objetos, palavra ou cenas que precisam ser memorizadas são técnicas que ativam a sua memória. Assim podemos perceber que nossa mente memoriza muito mais facilmente as imagens do que as milhões de informações que recebemos diariamente. O processo de ligação inemônica, significa associar palavras ou itens, a imagens que parecem absurdas ou inusitadas. Vamos tentar memorizar por exemplo, os órgãos do sistema respiratório humano, o caminho que segue o ar na inspiração, fossas nasais, faringe, laringe, traquéia, brônquios, bronquíolos e alvéolos pulmonares. Esta pequena lista poderia ser memorizada da seguinte forma:

Imagine o ar como um ser monstruoso de duas cabeças, imagine mesmo, dando corpo a ele, cabeça, olhos, uma camiseta escrita “Eu sou o ar”. Imagine este ser entrando por uma grande caverna, na qual ter uma placa dizendo, FOSSA, imagine esta caverna no formato do seu nariz, este ser entra pela caverna, o seu nariz, aí a FOSSA acaba em uma grande escorregador e este desce gritando, gritando e gritando: FARINGE, FARINGE. De repente, ela faz uma pausa e decide chupar uma laranja, associe a palavra laranja à LARINGE, enquanto ele chupa a laranja, vai fazendo um barulho, trac, trac, trac, assim você lembrará da TRAQUÉIA, então o barulho deixa o ser monstruoso irritado, muito irritado, bronqueado e nosso amigo chega aos BRONQUIOS, note que o início de uma palavra remete a outra. A irritação o deixa de cabeça quente, ou seja, com

bronca nos miolos, chegamos aos bronquíolos e de repente aparece na frente de nosso amigo ar um monstro alvo em forma de pulmão, é o ALVÉOLO PULMONAR.

Se você realmente imaginar as cenas, conseguirá lembrar por meio de algumas palavras os órgãos da respiração. Assim você lembrará por associação, caverna lembrará FOSSA, ou seja, FOSSAS NASAIS. Escorregador lembre-se do grito FARINGE, FARINGE. LARANJA associe à LARINGE. TRAC TRAC associe esse barulho à TRAQUÉIA. Ficar BRONQUIADO, BRONQUIOS E BRONQUILOS. ALVO PULMÃO, ALVÉOLO PULMONAR.

Assim para memorizar objetos, ou palavras, crie associações aparentemente absurdas que possam se destacar em sua mente. Esta técnica é conhecida normalmente pelo nome de encadeamento.

EXERCÍCIO

Para exercitar elabore você mesmo uma lista de objetos ou de palavras importantíssimas ao aprendizado de determinada matéria, como no caso dos órgãos da respiração que passamos. Crie associações para memorizar esta lista, as imagens devem ser realmente criadas em sua mente para que você possa memorizá-las, novamente pratique os exercícios e dedique-se, pois será importante para você aprender as técnicas e alcançar um melhor aprendizado.

LIÇÃO 15

Para treinar a sua memória treine memorizar a sua lista de tarefas diárias.

EXPLICAÇÃO

Da mesma forma que o exercício anterior, pode-se decorar por exemplo uma lista de tarefas a ser cumpridas no dia. Vamos dizer que hoje é domingo e você precisa:

- I – lavar o carro
- II – ligar para um amigo importante
- III – assistir a um programa de televisão
- IV – Fazer dever de casa
- V – Compra uma camisa no shopping

Use a sua criatividade e crie as imagens inusitadas na sua mente. Faça este exemplo como exercício.

EXERCÍCIO

Pratique criando você mesmo a sua lista de tarefas diárias de toda a semana lembrando-se dela todas as manhãs.

LIÇÃO 16

Para memorizar textos ou discursos, selecione palavras chaves no texto.

1º Leia atentamente o texto sublinhando as idéias principais de cada parágrafo.

2º Após esta leitura minuciosa, releia o que foi sublinhado e destaque aqueles parágrafos que você acha principais e que realmente são uma síntese de todo texto.

3º Após determinar estes parágrafos, tente condensa-los entre uma ou duas palavras cada um, que contenham a idéia principal abordada, estas serão as palavras chaves na ordem das idéias contidas no texto.

EXPLICAÇÃO

Não adianta decorar palavra por palavra, pois se você esquecer uma delas, corre o risco de perder toda a frase e a seqüência. Toda fala,

discurso falado ou escrito que precisam ser memorizados exigem a memorização das idéias a serem apresentadas. Digamos que você será o orador de sua sala no dia de sua formatura. Imagine se esquecendo o texto bem no dia, ou tendo que olhar no papel e esconder o rosto, pior ainda, imagine, se as folhas voam e saem da ordem, bem, melhor nem imaginar uma cena dessas. O segredo para memorizar textos ou discursos é a utilização de palavra-chaves, essa técnica pode ser aplicada aos assuntos que quiser. Por exemplo, se o assunto fosse a situação econômica do Brasil, esta poderia ser a sua lista de palavras-chave: desemprego atual, fábricas fechando, planos do governo, criminalidade, protestos, miséria, alternativas.

EXERCÍCIO

Agora selecione textos de jornais ou revistas, ou mesmos textos escolares de não mais de quatro páginas e procure exercitar essa técnica.

LIÇÃO 17

Para memorizar palavras ou expressões importantes. Tente montar uma frase com as palavras ou as iniciais das palavras.

EXPLICAÇÃO

Digamos que você queira memorizar também palavras, nomes científicos, nomes de pessoas ou palavras de outros idiomas. Novamente algumas técnicas de associação podem ajudá-lo nesta tarefa. Um exemplo clássico muito utilizado em cursinhos é a memorização dos planetas do nosso sistema solar: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão. Para memorizá-los mais facilmente, vamos reduzi-los às letras iniciais: M, V, T, M, J, S, U, N, P. Agora vamos tentar montar palavras com estas letras ligando-as dentro de uma frase. Bom, lá vai “MINHA VÓ TEM MUITAS JÓIAS, SÓ USA NO PESCOÇO”, onde

podemos identificar os planetas. MINHA, MERCÚRIO. VÓ, VÊNUS. TEM, TERRA. MUITAS, MARTE. JÓIAS, JÚPITER. SÓ, SATURNO. USA, URANO. NO, NETUNO. PESCOÇO, PLUTÃO. Uma frase como essas com certeza você vai memorizar.

EXERCÍCIO

Faça uma lista de palavras que precisam ser memorizadas e monte frase com elas ou com suas letras iniciais, repita o exercício diversas vezes para poder assimilá-lo.

LIÇÃO 18

Vamos pegar um exemplo, a palavra pluma, que em espanhol quer dizer caneta. Mentalize uma gigantesca caneta em forma de pluma e se preferir, imagine que para escrever, você precisa segurar em um ganso que está na ponta da caneta. Associe assim as imagens à palavra e tente recriá-las com vivacidade em sua mente. Para melhor memorizar palavra de outras línguas, ou mesmo palavras importantes no dia-a-dia de seu estudo, tome como procedimento o item básico da memorização, que é associa-la sempre a imagens ou ligá-las a outras palavras ou frases de modo a estabelecer relações e sua própria mente.

EXERCÍCIO

Faça uma lista de palavras de outra língua e crie imagens para memorizá-las, repita incansavelmente esse exercício e todos os outros exercícios, pois com certeza irão ajudá-lo.

FINALIZAÇÃO

Esperamos que esta conversa sobre leitura, aprendizado e memorização venha lhe trazer boas possibilidades de um melhor

aprendizado, servindo de alicerce à construção de pilares para uma sólida formação cultural e profissional. Se você se dedicar a todos os exercícios diariamente seguindo as orientações, temos a certeza de que poderá conseguir um patamar melhor, que é um aprendizado mais eficiente. O cursoMaster agradece sua atenção. Boa Sorte!!!