

Como aumentar o rendimento nos estudos e maximizar sua concentração

Resumo

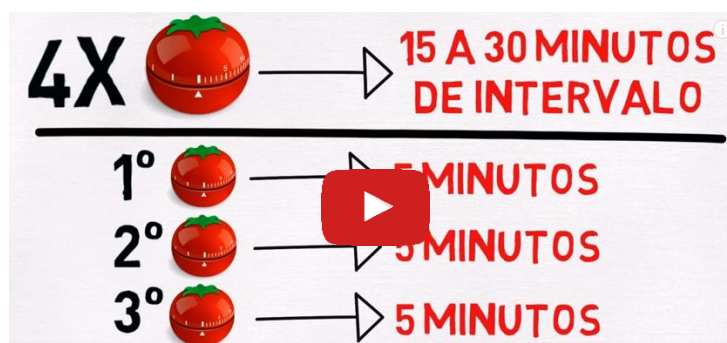
O seu rendimento nos estudos está diretamente relacionado ao seu fluxo de estudos. Adotar uma metodologia para estudar aumenta seu rendimento, além de que a concentração é um músculo que você pode treinar, melhorando ainda mais sua produtividade. Vamos recapitular algumas dessas técnicas que você pode utilizar para maximizar sua produtividade nos estudos.

Técnica Pomodoro

Consiste em organizar blocos de concentração. Vamos ao passo a passo:

- Divida a tarefa que você quer realizar em partes menores. Por exemplo, estudar Matemática. A divisão será: assistir à aula e fazer o resumo (45 minutos), resolver a lista de exercícios (45 minutos) e fazer o diagnóstico de exercícios (35 minutos).
- Durante esses blocos de concentração, você irá desativar seu celular, fechar as abas do navegador, silenciar o quarto ou encerrar qualquer atividade que roube sua atenção.
- A cada bloco de concentração que você completar, descanse por 7 minutos. Vá ao banheiro ou beba água, entre no WhatsApp, Facebook. Faça algo que considere relaxante.
- Ao final desse ciclo de estudos, ao finalizar o diagnóstico, você pode descansar por um intervalo de tempo maior (30 minutos).

Para conhecer um pouco mais sobre essa técnica, assista ao vídeo abaixo do canal IlustradaMente, no YouTube.



Aumente a velocidade dos vídeos

Você sabia que pode aumentar a velocidade de reprodução dos vídeos?

- O Descomplica oferece esse recurso nativamente. No canto inferior direito, ao lado de uma engrenagem, existe a opção de selecionar velocidades de reprodução (1x, 1.2x, 1.5x, 2x).
- Também existe a possibilidade de você instalar [um plugin](#) (Google Chrome) e fazer isso com qualquer vídeo, aumentando além da velocidade 2x.
- Utilize fone de ouvido e aumente a velocidade gradualmente. Você irá se acostumar rapidinho.

Quer mais dicas de como aumentar sua concentração? Confira este vídeo da Arata Academy, que explica como você pode treinar e desenvolver sua concentração.



Use a respiração a seu favor

Sabe quando você está agitado e não consegue manter o foco? Qualquer coisa rouba sua atenção e você não consegue parar sentado? Isso é bem comum, porém, você pode controlar através da respiração. Para isso, tire a respiração do piloto automático em prol de uma [respiração mais atenta e controlada](#).

- A respiração atua sobre o sistema nervoso autônomo, liberando substâncias que alteram o estado natural do corpo.
- Os movimentos de inspiração e expiração corretos irão te acalmar em um momento de estresse.
- A respiração correta aumenta a oxigenação das células e dos tecidos, ajudando a eliminar toxinas.

Durma bem

Diversos estudos já demonstraram a importância do sono. Alguns apontam que o sono permite criar espaço no seu cérebro para aprender mais, pois ajuda a limpar as toxinas acumuladas ao longo do dia. É o que Jeff Iliff explica neste TED. Por isso, dê importância a um sono de qualidade!!



Dicas para dormir bem

- Crie o hábito de dormir no mesmo horário.
- Reduza o consumo de estimulantes (café) à noite.
- Tenha uma cama confortável.
- Evite ingerir muito líquido antes de dormir.
- Faça exercícios durante o dia.
- Evite dormir com o computador, celular ou TV ligados.
- Um quarto escuro e calmo é muito mais confortável.
- Não vá dormir depois de um rodízio nem de estômago vazio.

Exercício

A sua metodologia de estudo é única. É resultado da combinação de técnicas, recursos, atividades e rotinas que você aprendeu com o GEP ou ao longo da sua vida. Da mesma forma, outro aluno também criou sua metodologia de estudo. O mais legal disso tudo é que vocês podem trocar figurinhas. As adaptações que você fez podem ser interessantes para seu colega, que não enxergava aquele recurso da mesma forma que você. Por isso, compartilhe o que está funcionando com você e descubra também o que funciona com os outros.