

Instituto Pentágono de Ensino

Técnica de Redação

Como deixar o estudo mais interessante e produtivo

Profª Carla Manfrinato

1F6BC

Luan Gustavo Altruda Filipov

Santo André/SP

2015

Como deixar o estudo mais interessante e produtivo

Na vida acadêmica, ser produtivo não é necessariamente ser a pessoa que realiza mais atividades em um curto intervalo de tempo e sim ser a pessoa que consegue transformar seus esforços em resultados positivos. Apresentarei formas de como deixar seus estudos mais organizados e, conseqüentemente, mais produtivos. A organização nos ajuda bastante, pois através dela podemos aproveitar melhor o nosso tempo, seja ele em atividades acadêmicas ou atividades de lazer, tornando-nos mais produtivos naquilo que fazemos.

Eis as nossas dicas para *organizar* sua rotina de estudo:

Compromissos Fixos

Tente colocar todos os seus compromissos fixos em uma agenda, como horários de aula, horários para ir à academia entre outros. O importante aqui é não esquecer nenhum compromisso, pois a partir daí serão organizadas todas as outras atividades.

Compromissos Secundários

Para uma melhor organização, será interessante colocar também em sua agenda seus compromissos secundários (que também são fixos), tais como horário de dormir, acordar, almoçar entre outros. O importante aqui é estabelecer um tempo específico para cada compromisso, evitando assim problemas com atrasos.

Divida o Tempo de Estudo

O importante aqui é saber dividir o tempo de estudo, de modo a não dedicar períodos muito longos a cada vez, pois isso pode prejudicar a aprendizagem. Tente dividir o tempo de estudo em blocos de 40 minutos ou de 1 hora seguidos de intervalos de 5 a 10 minutos.

Diversão Depois de Estudar

Outra coisa importante é procurar se divertir e relaxar depois de ter realizado as atividades acadêmicas. O ideal é realizar qualquer atividade que possa lhe ajudar a relaxar e evitar estresse. Fazê-lo irá também equilibrar o lazer com o estudo.

Seja Flexível

Se ficarmos concentrados demais em alguns detalhes ou algum detalhe específico, isso pode atrapalhar nosso dia a dia. Ser flexível lhe ajudará a se adaptar com os imprevistos que poderão acontecer e assim manter seus compromissos.

Agora apresentaremos algumas dicas para ser mais *produtivo* nos estudos:

Defina Objetivos

De início, defina um objetivo. Este será responsável por lhe manter sempre focado, mesmo diante das dificuldades. Esse objetivo servirá de motivação e te dará norte nas decisões do dia, ajudando-o a se manter concentrado para conseguir atingi-lo. Mais que isso, ao fim do dia poderá verificar se cumpriu seus objetivos e, com isso, ter uma medida da sua produtividade.

Valorize seus Objetivos

Sempre lembre que esses objetivos são *seus*, pois isso te ajudará a se manter motivado. Mantenha-se fiel a seus objetivos, nunca desanime, e lembre-se como é importante atingi-los. Isso te dará forças para não desistir e contornar imprevistos.

Não Desperdice Oportunidades

O mais importante da aprendizagem é a busca constante por ela. Hoje em dia temos várias oportunidades de aprendizagem, sejam elas através da internet ou projetos municipais, estaduais e federais que variam desde cursos gratuitos de idiomas a projetos que incentivam ao estudo.

Faça Listas

Para ter um maior controle sobre as atividades acadêmicas que irá realizar, o ideal é ter uma lista com todas as atividades e seus prazos. Assim poderá organizá-las adequadamente evitando possíveis atrasos.

Estude em Grupo

Estudar em grupo é sempre uma ótima escolha, pois assim podemos vencer dificuldades e aproveitar o conhecimento mútuo. Buscar locais com características ideais para o estudo

como bibliotecas. O importante é estabelecer objetivos práticos para cada encontro e tentar cumprir com esses objetivos.

Você tem problemas na hora de se concentrar nos estudos? Siga as seguintes dicas para não se atrapalhar nos seus estudos!

A **falta de concentração** pode ser um grande problema para estudantes, pois se trata de uma maneira adequada de se organizar o que requer muita disciplina e concentração.

Um dos grandes problemas é que existe a dificuldade **de afastar o pensamento de outras tarefas do dia a dia**, ou seja, convencer o cérebro de qual é a prioridade do momento. Veja a seguir o que você pode fazer para manter o foco:

Monotonia

Quem se limita a ler anotações ou livros tem como grande vilão o sono ou pensamentos que atrapalham o processo de aprendizado.

O que fazer? O estudo torna-se bem mais interessante e produtivo quando se adota uma postura ativa diante da tarefa. A leitura da teoria seguida – a cada novo ponto – da resolução de exercícios didáticos com consulta àquele assunto facilita a compreensão e a fixação gradativa dos conteúdos, por causa do manuseio das informações.

Como saber o que vale colocar no papel

Fazer resumos é uma arte. Nada de ficar copiando todo o conteúdo dos livros, pois isso só fara você se sentir mais perdido e reforçará sua falta de concentração nos estudos!

O que fazer? Para saber o que vale escrever, faça de conta que você está preparando uma cola para uma prova. Por ter pouco espaço e pouco tempo para consulta-la, é preciso ser conciso, mas ao mesmo tempo abordar os pontos principais. É disso que você precisa quando for estudar.

Evite o acúmulo de matérias

Deixar para depois só faz aumentar não só a ansiedade como também o medo de não dar conta de tudo.

O que fazer? Revise a matéria no mesmo dia. Estudar o conteúdo visto fará com que seu cérebro entenda que aquilo é importante e o memorize.

Desligue todos os aparelhos eletrônicos

Na hora de estudar, nada de deixar o celular por perto avisando você de cada notificação no *Facebook*. E nem caia na tentação de abrir o *Facebook* só por “dois minutinhos”. Esses dois minutinhos sempre se estendem e acabam com toda a sua concentração.

O que fazer? Reserve um tempinho do seu dia só para as redes sociais e faça isso virar rotina para que se acostume a checá-la apenas nesse tempo específico.

Música? Só em línguas que você não entenda

Não é proibido estudar ouvindo música – há quem precise dela para se concentrar. Mas evite ouvir músicas em idiomas que você entenda – isso pode fazer com que você desvie sua atenção para a letra e esqueça a matéria.

Respeite seu tempo

Sua concentração não está surtindo efeito de jeito nenhum? Então fique atento e descubra suas horas mais produtivas.

Como fazer? Se você é mais produtivo de manhã, deixe para estudar as matérias mais difíceis nesse período. Faça uma pequena parada e depois volte. Manter intervalos regulares é fundamental – e a frequência vai depender do seu ritmo.

E lembre-se: Tenha uma programação organizada, mas seja flexível. Use uma agenda ou quadro branco para organizar suas tarefas e respeite-a! Fazer cronogramas realistas para que você não desanime é o ideal para manter o foco e concentração.