



Projeto: “Aprendendo a Aprender”

13 dicas para se concentrar na hora dos estudos

Não se contente em ler: escreva!

Segundo o professor e autor de livros com dicas para estudos Pierluigi Piazzzi, é importante estudar escrevendo, e não só lendo. "Quem só lê perde a concentração. Quem escreve consegue entender o assunto e mantê-lo na mente", explica ele.

Escreva à mão em vez de digitar

Pesquisas já mostraram que os alunos que fazem isso aprendem mais do que quem só digita. "Você tem movimentos totalmente distintos para escrever cada letra a mão, mas isso não existe quando você está digitando. Isso faz com que mais redes neurais sejam ativadas no processo da escrita", diz o professor.

Como saber o que vale colocar no papel

Faça resumos, fichamentos e esquemas da matéria. Mas nada de ficar copiando todo o conteúdo dos livros. 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 consultá-la, é preciso ser conciso, mas ao mesmo tempo abordar os pontos principais. É disso que você precisa quando for estudar.

Revise a matéria que aprendeu em aula no mesmo dia

Além de evitar acumular matérias, estudar o conteúdo visto em sala de aula no mesmo dia fará com que seu cérebro entenda que aquilo é importante e o memorize. “**Aula dada, aula estudada... , hoje**”

Estude sozinho

Vamos combinar que, por mais legal que seja se reunir com os amigos para estudar, você acaba falando mais de outras coisas e as dúvidas permanecem. O professor Pierluigi é um grande defensor da ideia de que só se aprende mesmo no estudo solitário. "Estudar em grupo é útil se você for a pessoa que explica a matéria para os outros. Quem ouve não aproveita", diz ele. A melhor dica para um bom estudo, aliás, é explicar a matéria para si mesmo.

Use as aulas para entender as matérias e tirar dúvidas

Um erro comum, segundo o professor Pierluigi, é fazer dois cursinhos para ter um maior número de aulas - o que realmente vai fazer diferença no vestibular é o momento em que você estuda sozinho, não o número de aulas que pegou. Mas isso não significa que vale cabular ou dormir nas aulas: elas são importantes para entender a matéria e tirar dúvidas.

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. 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.

Estude em um local organizado e tranquilo

O resto da sua casa até pode ser uma bagunça, mas o local onde você costuma estudar precisa estar sempre organizado e silencioso. Ter muitas coisas espalhadas pode atrapalhar a sua concentração e há o risco de perder tempo procurando coisas que sumiram na bagunça.

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.

Use marca-texto

Usar canetas coloridas e marca-texto para enfatizar os pontos principais é uma boa ajuda para manter o foco no que for importante, especialmente se você tem problemas mais sérios de déficit de atenção. Post-its também podem ser úteis.

Respeite seu tempo

Se você é mais produtivo de manhã, deixe para estudar as matérias mais difíceis nesse período. Quando sentir que a concentração não está rolando de jeito nenhum, faça uma pequena parada e depois volte. Manter intervalos regulares é fundamental - e a frequência vai depender do seu ritmo.

Tenha uma programação organizada, mas seja flexível

Use uma agenda ou quadro branco para organizar suas tarefas e respeite-a! Mas faça programações realistas para que você não se desanime. Definir que você vai estudar durante oito horas por dia se você tem várias outras atividades, por exemplo, não é algo razoável. E esteja aberto para mudanças, caso seja necessário.

Crie um pequeno ritual antes de estudar

Sempre que for mergulhar nos estudos, crie e respeite um ritualzinho antes. Pode ser um alongamento, pegar um copo de suco para deixar na sua mesa, ou que mais achar melhor. Com o tempo, seu cérebro vai entender que é hora dos estudos e ficará mais fácil se concentrar.

“O pior erro que alguém pode cometer é desistir de aprender o que quer que seja apenas porque encontrou uma dificuldade”. (PIERLUIGI PIAZZI)