

Hábitos de estudo

inspirado no livro: Você sabe estudar? (autor: Claudio de Moura Castro)

- TENHA FORTE EM MENTE O PORQUÊ DE TUDO ISSO, E QUE NÃO É EM VÃO!

O AMBIENTE

- Preparar um ambiente confortável, mas até certo ponto, pois conforto demais favorece o sono;
- Bem iluminado, para possibilitar o foco e evitar posteriores dores de cabeça;
- Verifique se há espaço suficiente para dispor seu material de estudo;
- É de suma importância manter esse espaço organizado, pois mesa organizada mantém a mente organizada;
- Multitasking na hora de estudar não é uma boa;
- Sons e ruídos não são muito agradáveis na hora de estudar, principalmente se tratando de assuntos difíceis. Se na hora não é possível regular um som desagradável que vem de fora, tente trocar para um assunto de estudo mais fácil;
- Para temas difíceis, é preciso blindar blocos de tempo, sem interrupções (buscar estudar em momentos em que a probabilidade de interrupção é menor);
- Vale ressaltar que cada um tem um período do dia melhor para esses assuntos mais penosos, então busque aquele em que se sente melhor para estudar;
- Encontre um ambiente que seja só de estudo, assim, com o tempo, seu corpo vai condicionando com essa ideia;
- Antes de estudar, evite refeições muito pesadas, pois elas são verdadeiros soníferos;
- Se existem muitas atividades posteriores aos estudos que estão lhe preocupando, escreva-as em uma agenda. Assim, não terá o risco de esquecer de algo e poderá dar foco total à matéria.

HÁBITOS DE ESTUDO

- Usar canais diferentes para estudar. Além de ler o que está escrito, tente explicar para alguém ou falar para si mesmo, faça desenhos, esquemas e gesticule;
- Ao ler o material antes da aula e familiarizar-se com o conteúdo, o nível de aprendizado é amplamente superior, uma vez que a aula não trará novidades mas sim consolida um conhecimento que já estava presente;
- Quem já leu antes da aula sabe em quais partes teve maior dificuldade e poderá pedir ao professor que as esclareça;
- Anotar é um exercício de seleção das ideias, fatos e ilustrações apresentadas na aula, e através desse exercício, somos mais facilmente capazes de chegar ao âmago da questão;
- Ao anotar, nossa cabeça divaga menos também. Quando bate o sono ou o tédio, é a melhor maneira de retomar a atenção;
- Uma atividade equivalente às anotações durante a aula é sublinhar o livro, marcando e desenvolvendo as explicações do professor;

- Não há uma velocidade de leitura que deve se aplicar a tudo que devemos ler. Saber ler rápido é importante para vencer páginas e mais páginas de menor relevância. Mas de nada serve em outros trechos ou em livros difíceis;
- Fazer anotações obriga a prestar atenção cuidadosa às aulas e a testar o entendimento da matéria ensinada. Isso ajuda o aprendizado e poupa tempo de estudo;
- Anote também ideias que parecem estranhas, ridículas, fora de propósito ou que contrariam sua opinião;
- Não discorde sem antes entender completamente os argumentos apresentados;
- Durante a leitura, anote pontos aos quais você precisa retornar, seja para entender, seja para explorar novas ideias;
- O conhecimento se constrói na combinação do grande enredo com as migalhas do mundo real;
- Use recursos visuais para chamar a atenção de pontos centrais ou curiosos;
- Quando nos deparamos com ideias importantes no livro, nossa mente já deve estar minimamente preparada para encontrá-la e entendê-la;

ADMINISTRANDO O TEMPO

- Dentre o que deve fazer para o dia, elenque um grau de importância (1 a 3), distinguindo também o que é urgente do que é importante (socializar e fazer exercícios também é importante);
- Quando a concentração foge, introduza pausas (durante elas, pode dar uma caminhada (dentro de casa) pois o aeróbico ajuda na concentração)
- Saber seguir diligentemente o cronograma feito, organizando pausas e trocas de matérias. Além de manter a agenda/lista do que deve ser feito sempre atualizada;
- Estudar fracionado dá mais resultado do que ficar pensando por horas e horas no mesmo assunto;
- Tenha paciência consigo mesmo. Ninguém é uma máquina.

TÉCNICAS PARA ENTENDER A MATÉRIA

- Acima de tudo, quem acha que vai conseguir aprender, de fato, consegue aprender;
- Além da crença no sucesso, deve-se ter persistência para entender algum assunto (mas deve ser uma persistência com o estudo correto);
- O que eu gosto, aprendo, o que não gosto, tenho mais dificuldade. Então, tente achar um jeito de se interessar pelo que está estudando, seja se associando a apaixonados pelo tema ou relacionando o tema a conceitos que é de seu interesse;
- Se os casos anteriores não funcionarem, vá atrás das circunstâncias da descoberta ou olhe a biografia de quem a fez, podendo ver suas influências;
- Teste seus conhecimentos com frequência;
- Desconcentre a prática: estude um pouco e volte ao tema alguns dias depois;
- Misture os assuntos, sobretudo os que são parecidos;
- Tente responder às perguntas antes de aprender a teoria;
- Destile e formule os princípios gerais do que está aprendendo;

- Há muito mais aprendizado em um erro seguido de correção do que em um acerto inicial, que nos dá a falsa sensação de que aprendemos - o que pode não ser o caso;
- Quando erramos, nos indagamos do porquê erramos, esmiuçando o assunto;
- Provas servem pra saber se aprendemos o assunto, mas também para desafiar nossas concepções sobre o conteúdo;

TÉCNICAS PARA ENTENDER A MATÉRIA

- Estudos mostram que dominar um ponto/capítulo/teoria antes de partir pro próximo pode não ser uma boa ideia. Isso ocorre pois ao mergulhar com insistência em um mesmo assunto, nosso cérebro fica anestesiado durante dele, tornando-o um esforço fútil;
- Ao mudar de tema e voltar outras vezes aos que já estudamos possibilita o real aprendizado;
- O ideal é nos desafiar continuamente, pondo a exercício os conceitos aprendidos, no entanto, temos que dosar o desafio de acordo com nossa capacidade no momento. Sem nos desafiar, viveremos na mediocridade. Já com desafios estratosféricos, mal aprendemos alguma coisa;
- As grandes ideias criam ganchos para pendurar os detalhes. E os detalhes ajudam a entender o grande esquema (isso também serve para a leitura de livros, em que a tese do autor se estrutura a partir dos temas centrais de cada capítulo, e a partir de cada capítulo se pode destrinchar os detalhes);
- Tentar memorizar apenas informações soltas sem qualquer relação lógica é sempre mais difícil, por isso é ideal ter um fundamento (ou uma fonte de associações) por trás de tudo.

TÉCNICAS PARA NÃO ESQUECER

- Nosso intelecto está "programado" para separar o que interessa do que não interessa e o que será apagado. O real desafio é encaixar o importante na primeira categoria;
- Diante disso, o desafio da leitura é: Identificar os pontos verdadeiramente importantes e prestar mais atenção neles, para obter uma compreensão mais profunda do que dizem;
- O contexto é de grande ajuda na compreensão de um tema, seja o contexto histórico ou as circunstâncias da descoberta;
- O grande desafio da aprendizagem é transferir a informação importante que está na memória de curto prazo para a de longo prazo;
- Sem repetição, sem voltar ao assunto, sem insistir, são pequenas as chances de que o novo conhecimento vire uma memória de longo prazo (agua mole em pedra dura, tanto bate até que fura);
- A repetição que mais funciona é a ativa: tentar lembrar do assunto sem consultar as notas;
- Se aprendemos mais do que o necessário para entender o assunto ou fazer a prova, liberamos o cérebro para outras tarefas complementares (como as aplicações ou para uma visão crítica da própria teoria);
- Com o tempo, vamos ganhando prática e realizando a atividade (ou resolvendo o exercício) em menos tempo e com menor gasto de energia;
- Quanto menos dominamos um assunto, menos somos capazes de avaliar o que sabemos dele;

- Dados e números brutos escapam para o esquecimento. Se essas informações estiverem acompanhadas de uma piada/mnemônico/música, se conservam melhor;
- Um Feedback apropriado é visto como um dos fatores mais decisivos para um bom aprendizado. Há, no entanto, um momento ideal para ele: antes de que o erro se infiltre na memória de longo prazo e depois que a informação tenha se fixado minimamente na memória de curto prazo;
- Também é preciso entender por que e onde errou e o que seria o certo;

A ARTE DE FAZER PROVAS SEM NERVOSISMO

- A prova pode ser vista como uma batalha a ser vencida e você tem que conhecer as estratégias e os estilos de quem formula a prova;
- Use todo o tempo disponível para resolver as questões. Uma última revisão costuma mostrar erros tolos de nossa parte;
- Mesmo que não fiquemos paralisados pela ansiedade, ela consome energia e ocupa uma boa parte da nossa mente, deixando menos capacidade de raciocínio para resolver as questões. Para resolver isso, busque técnicas de relaxamento (meditação, respiração, pausas...);
- Aceite que o início da prova é muito mais tenso. É preciso esquentar os motores e não se assustar com perguntas cuja resposta você não sabe;
- Se não souber de algo, pare e relaxe!!