

MANTENDO UM BOM RENDIMENTO NO ESTUDO

É comum interromper a atividade de estudo quando surge cansaço ou quando a dificuldade é acentuada, mas essa não é uma boa providência. A interrupção de uma sessão de estudos deve ocorrer de forma planejada e não acidental, ou determinada pelo cansaço.

Como manter um bom rendimento

- Descubra seus “tempos ótimos” de rendimento em cada circunstância (pode ser que seu tempo de rendimento de manhã seja 1h, mas se você acabou de almoçar, ele seja de 20 minutos)
- Aprenda a definir as unidades de estudo de maneira que o tempo gasto para completá-las seja equivalente ao seu tempo ótimo de rendimento. Por exemplo: se seu tempo ótimo de rendimento for 30 minutos, planeje uma quantidade de exercícios ou de leitura que seja compatível com esse tempo.
- Faça interrupções planejadas ao final de cada unidade de estudo cumprida. Lembre-se, o critério fundamental para fazer interrupções não é a passagem do tempo, mas um objetivo cumprido.
- Breves intervalos para descanso, desde que não signifiquem ou se tornem um modo de fugir da tarefa, servem para recompor a disposição para estudar, aumentando o período de (e o rendimento no) estudo.

O que fazer no intervalo de estudo

Evite engajar-se em atividades que competem com o estudo e dificultam retomar o trabalho. Estes são exemplos positivos de atividades para se fazer em um intervalo:

- Uma caminhada breve;
- um lanche leve;
- um exercício para a postura;

Colocar tudo em ordem antes de deixar o local de estudo é uma maneira de facilitar o regresso: a perspectiva da bagunça pode atrapalhar o retorno ao estudo no momento previsto. A perspectiva de uma tarefa agradável ao retornar é uma motivação adicional para o retorno.

ATENÇÃO

Apenas estude nos períodos de estudo. É fundamental estabelecer hora e momento para diferentes atividades, de modo que uma não atrapalhe a outra.

É comum as pessoas considerarem que estudar é sinônimo de ler. Embora a leitura seja fundamental nesse processo, estudar não é apenas ler.

Quando as informações são estudadas de forma distribuída no tempo a retenção é maior do que quando são decoradas intensiva e concentradamente no tempo.

O que fazer:

- Proponha-se inicialmente unidades de informações fáceis e pequenas para estudo, compatível com o que você pode render, e aumentando o tamanho e o grau de dificuldade de forma gradual.
- Assumir um papel 'ativo' ao estudar é fundamental, mesmo quando a atividade é aparentemente passiva, como no caso de leitura.
- Escrever, fazer exercícios, formular e responder perguntas, formular hipóteses, elaborar exemplos etc., são procedimentos de estudo que geram melhor rendimento.
- Garanta a solução de dúvidas antes de prosseguir no estudo.
- Leve em conta o uso que será feito das informações (na prova, em sala), bem como a natureza do que está estudando para definir como estudar.
- Estude de modo a se comportar o mais próximo possível daquilo que será exigido posteriormente de você.
- Procure conhecer o modo do professor trabalhar e elaborar suas atividades e crie modos apropriados para estudar diferentes assuntos.

Procure tornar o estudo agradável:

1. Invente jogos para estudar;
2. Faça com que atividades agradáveis sigam períodos de estudo;
3. Invente procedimentos novos, criativos, estude com outras pessoas;
4. Evite associações com situações desagradáveis, como fazer o estudo ser seguido delas ou estudar diante de condições desfavoráveis;
5. Evite deixar de fazer algo muito desejado para estudar, a menos que isso comece a virar rotina.