

## **ONDE ESTUDAR**

Um dos aspectos que está intimamente ligado com o rendimento do estudo são as características do local onde ele é realizado. Veja algumas dicas que podem ajudar na escolha e organização do local onde você estuda:

- Se possível, estude sempre em um mesmo local ou em lugares com características tão adequadas quanto às do local habitual;
- Escolha um local que possa ser utilizado apenas para estudar, e apenas por você ou por pessoas que também estejam estudando;
- É importante que o local tenha boas condições de iluminação, limpeza, organização e temperatura, que seja tranquilo e sem ruídos e outras distrações;
- Evite a presença de objetos que não serão utilizados para o estudo, como eletrônicos, fotos, livros de outros assuntos, objetos decorativos, etc;
- Um bom local de estudo "sinaliza" que é o momento de estudar. Caso você não disponha de um local exclusivo para isso, procure estabelecer formas diferentes de "sinalizar" diferentes atividades, criando associações como: música = descanso; toalha na mesa = alimentação; luminária ligada = estudo, etc;
- Defina e prepare o local antes de começar a estudar;
- É importante que você não esteja desconfortável ao estudar, mas também não fique tão confortável que acabe dormindo.

### **Se você não tiver local ideal para estudar...**

- Faça adaptações com o que tem e minimize as características desfavoráveis do local;
- Utilize almofadas e suportes para os pés para garantir uma posição apropriada ao sentar-se;
- Posicione-se de costas para objetos presentes no local que possam distrair a atenção;
- Providencie um protetor de ouvidos ou algum objeto que produza um som contínuo (como um ventilador ou uma música de fundo), para atenuar o efeito de sons que interfiram no estudo;

### **Móveis ideais indicados para o estudo:**

- Mesa ou escrivaninha com superfície de cores neutras, ampla o suficiente para acomodar o material de estudo necessário;
- Cadeira com encosto, com altura que possibilite manter os cotovelos à altura da mesa e os pés apoiados no chão;
- Local para guardar o material de estudo (estante, armário etc.).