E-book

Orientação de Estudo

Jusiana Vitali



10 dicas infalíveis de como estudar

1. Fuja da curva do esquecimento
A curva do esquecimento é um fenômeno psicológico que explica por que rever o conteúdo estudado em até 24 horas depois de aprender algo novo funciona.

Ao fazer isso, você tem até 80% de chances de reter o que aprendeu pela primeira vez. Depois de uma semana, a capacidade de retenção chega a 100% com apenas 5 minutos de revisão.

@jusianapsicopedagoga

2. Estude com material impresso em vez de contar apenas com as telas
Embora você precise dos meios eletrônicos para estudar, os materiais impressos podem ser vantajosos, sabia?

Isso porque eles colaboram com a compreensão do conteúdo, já que é possível aprender mais rápido do que estudando por meio da tela do computador.

3. Aposte na aprendizagem contextual
A aprendizagem contextual é o nome dado ao processo pelo qual o aluno cria um método próprio de aprender.

Em vez de tentar memorizar a matéria, a proposta é associar as ideias, relacionando as informações de um jeito que faça sentido para cada um.

10 dicas infalíveis de como estudar

4. Crie conexões entre o tema estudado e a sua vida
Seguindo a mesma lógica, você pode estabelecer conexões entre os temas estudados com a suas próprias experiências.

Dessa forma, é mais fácil compreender conceitos abstratos, pois você busca referências reais para entender como funcionam na prática.

5. Revise os temas mais importantes antes de dormir
Pode parecer estranho, mas sabia que rever o que você estudou antes de dormir ajuda o cérebro a gravar as informações?

Isso ocorre porque é durante o sono que o processo de memorização fica mais intenso. Portanto, vale a pena dar uma lida no conteúdo antes de dormir.

@jusianapsicopedagoga

6. Varie o local de estudo de vez em quando
Se possível, tente mudar de cenário para não estudar no mesmo local todos os dias. Afinal, essa troca favorece a concentração e a retenção das informações.

Enquanto não rola sair de casa, escolher um cômodo diferente pode ser uma boa alternativa.

7. Faça pausas intercaladas durante os períodos de estudo
Passar horas e horas estudando sem parar não é a melhor estratégia. Por mais que você queira se dedicar ao máximo, isso não é nada produtivo.

O ideal é fazer algumas pausas para você não sobrecarregar o seu cérebro. Aproveite os intervalos para esticar o corpo, comer alguma coisa e relaxar.

10 dicas infalíveis de como estudar

8. Tente ficar longe da internet para se concentrar melhor
A gente sabe que hoje os estudantes dependem dela para estudar. Mas, enquanto você revisa as matérias e faz exercícios, tente deixar a vida digital de lado.

Ao ficar perto do celular, por exemplo, são grandes as chances de você perder a concentração com as notificações chegando a toda hora. Use só se for a seu favor, pra pesquisa, videoaulas, por exemplo.

9. Tenha cuidado com o que come antes de estudar
Comer pratos gordurosos, frituras e comidas pesadas pode atrapalhar seu ritmo de estudo. Isso se dá pois a digestão demora mais, causando desconforto abdominal e sonolência.

@jusianapsicopedagoga

Portanto, dê preferência aos alimentos mais leves e que ofereçam energia suficiente. E, claro, não esqueça de se manter hidratado.

10. Conte com os melhores métodos para facilitar a sua rotina
Fique sabendo que existem técnicas que podem ajudar você a otimizar o tempo e memorizar o que aprendeu. Conheça algumas delas:

Resumo das matérias
Principalmente se você tem pouco tempo para estudar, os resumos são ótimos. Escreva o que aprendeu com as suas palavras, pois isso ajuda você a absorver o conteúdo e ainda facilita suas futuras revisões.

10 dicas infalíveis de como estudar

Mapas mentais
O mapa mental nada mais é do que caminhos que você mesmo constrói a partir de uma ideia central. Com isso, é possível relacionar os conteúdos estudados em torno do assunto principal, agilizando a compreensão.

Use e abuse de post it e marca textos
Eles são excelentes auxiliares pra destacar, resumir...etc.

Fale alto em vez de simplesmente ler.

Ensine o que você aprendeu.

Crie associações mentais.

Desenhe diagramas.

@jusianapsicopedagoga

Técnica Pomodoro
A técnica Pomodoro tem o objetivo de aumentar a produtividade por meio de ciclos de tempo em que você se dedica exclusivamente a uma única tarefa. Ou seja, deixa todo o resto de lado para não perder a concentração.

Cada ciclo tem 25 minutos e deve ser intercalado por pausas curtas, de até 5 minutos, para descansar a mente. Após 4 ciclos, você pode fazer uma pausa mais longa.

Fonte:
Unileao.edu.com
Kumon.com.br
Brasilescola.uol.com.br
Acesso em 27/03/2024