



Como ser produtivo nos estudos

Dicas para melhorar os seus estudos

Muitas vezes, pode ser difícil dedicar tempo para focar nos estudos. Em meio a tantos compromissos, estudar de forma eficiente também pode ser um grande desafio. Assim, os métodos que você utilizava na escola talvez não sejam mais tão efetivos.

Essa cartilha traz algumas dicas para que você possa aprender de maneira mais eficiente. Por isso, é muito importante aplicar essas recomendações no seu dia a dia. Dessa forma, você pode experimentá-las e saber o que funciona melhor.

Como manter o foco quando estiver estudando

Não existe nenhuma fórmula mágica para estudar. As pessoas podem se adaptar melhor a métodos diferentes. Mas, existem maneiras para que as pessoas tenham rotinas mais produtivas. Dessa forma, é possível utilizar melhor o tempo.

Evitar distrações, criar um plano de estudos, organizar sua agenda. Tudo isso pode te trazer ainda mais produtividade para quando estiver estudando.

Evite fazer muitas tarefas ao mesmo tempo

Uma pequena pausa para olhar o celular pode fazer com que seja muito difícil voltar a se concentrar. As distrações são as formas mais fáceis de quebrar a sua produtividade. Por isso, é muito importante tentar separar os momentos certos para fazer o que você gosta.

Nem todo mundo consegue se concentrar por muito tempo. Então, tente inserir pequenos intervalos controlados dentro dos seus momentos de produtividade. Assim, você pode voltar a se concentrar quando for necessário.

Mantenha seu espaço de estudos organizado

Ter um ambiente organizado é essencial para focar nas tarefas que você precisa. Imagine ter que caçar uma caneta na sua mesa toda vez que for fazer uma anotação. Fica difícil lembrar o que você ia anotar, não é mesmo?

Mesmo que você não tenha um espaço só seu para estudar, é muito importante que ele seja organizado. Dessa maneira, procure por um ambiente silencioso, onde você pode manter a sua concentração, sem distrações. Assim, fica muito mais fácil ter produtividade.

Aprenda ensinando

Apenas ler e reler os textos e anotações não é a melhor maneira para fixar o que você está aprendendo. É fundamental que aquele conteúdo faça sentido para você. Por isso, a participação ativa do processo de compreensão envolve fazer conexões com o que você está lendo, tentar formular exemplos e controlar o seu próprio aprendizado.

As anotações podem te ajudar a compreender melhor o assunto, mas elas não são a melhor forma de aprender. Existem outras maneiras que podem te ajudar ainda mais nos estudos.

Você pode tentar explicar o conteúdo com as suas próprias palavras, como se estivesse apresentando uma aula. Isso vai te ajudar a guardar as informações que aprendeu. Também auxilia a reconhecer o que ainda precisa entender melhor.

Enquanto tenta explicar, procure utilizar exemplos e fazer conexões com outros conceitos relacionados. Além disso, você pode criar questões e tentar fazer respostas completas, imaginando o que seu professor gostaria que você soubesse sobre aquele assunto.

Organize sua agenda

Controlar a sua agenda vai te ajudar a visualizar e alcançar suas metas. Quando temos horários e atividades fixas, nosso cérebro entende melhor as funções que precisa desempenhar.

Procure separar um dia específico da semana para planejar as suas atividades. Você também pode determinar quanto tempo será dedicado para cada atividade e fazer ajustes sempre que necessário.

Tente respeitar os horários que foram estabelecidos e saiba definir seus momentos de intervalo. Dessa forma, você sempre pode dedicar a atenção necessária para cada tarefa.

Elabore um plano de estudos

Planejar é um dos melhores caminhos para evitar a improdutividade. Portanto, procure dividir o conteúdo em atividades que podem ser distribuídas durante a semana. É muito importante tentar seguir uma ordem lógica do que está sendo estudado.

Além disso, você também pode separar alguns momentos para revisar o que pode ser necessário. Assim, é possível ter um maior aproveitamento do seu tempo.

Aproveite seus momentos de produtividade

Está comprovado, ninguém fica concentrado por mais de meia hora. Por esse motivo, é muito importante aproveitar os momentos de produtividade. Isso significa aceitar aquele momento em que você está distraído, e fazer um pequeno intervalo.

A improdutividade não significa necessariamente que você não está se esforçando o suficiente. Talvez seja o seu corpo dando sinais de que você precisa se preparar melhor para esse desafio. Portanto, procure estabelecer um cronograma de estudos, fazer alguns intervalos e aproveitar os seus momentos de produtividade.

Não se esqueça de descansar

O descanso é tão importante quanto o seu empenho. Não existe nenhum corpo que agente um ritmo acelerado o tempo todo. Assim, lembre-se de fazer pausas de tempos em tempos. Realize outras tarefas, converse com seus amigos, assista um vídeo divertido. Depois, volte a fazer o que estava fazendo.

Nem sempre é fácil lidar com a pressão. Por isso, é muito importante utilizar as ferramentas certas. Dessa forma, a missão de estudar ganha um atalho para o sucesso.



phishx.io

Redes Sociais

