



12 DICAS DE COMO ESTUDAR

12 dicas para se concentrar na hora dos estudos

Nosso cérebro é meio fanfarrão: na hora de pensar em estratégias para aquele jogo complicado de videogame ou de ler aquela revista que você adora, ele coopera facilmente. Mas quando é preciso sentar e estudar um pouco, parece não haver jeito de alcançar a concentração.

DICA 1

Não se contente em ler: escreva!

DICA 2

Escreva à mão em vez de digitar

DICA 3

Como saber o que vale colocar no papel

DICA 4

Revise a matéria que aprendeu em aula no mesmo dia

DICA 5

Estude sozinho

DICA 6

Use as aulas para entender as matérias e tirar dúvidas

DICA 7

Desligue todos os aparelhos eletrônicos

DICA 7

Desligue todos os aparelhos eletrônicos

DICA 8

Estude em um local organizado e tranquilo

DICA 9

Música? Só em línguas que você não entenda

DICA 9

Use marca-texto

DICA 10

Respeite seu tempo

DICA 11

Tenha uma programação organizada, mas seja flexível

DICA 12

Crie um pequeno ritual antes de estudar

DICA DO MESTRE

Deixar o celular longe, reunir o material de estudo de forma organizada, desligar a TV, sair da Internet, deixar água e algum lanche por perto, ficar sozinho e seguir um bom planejamento ajudam a melhorar o rendimento

