

05

## Dica de leitura

Aprender mais e mais rápido não é somente uma questão de inteligência, mas de encontrar a melhor técnica de estudo. Ficar horas e horas com os olhos vidrados nos livros e cadernos também não é garantia de um bom aprendizado, principalmente se você não estiver absorvendo toda essa informação.

Pensando nisso, gostaria de compartilhar uma leitura que achei interessante e espero que seja útil para você também.

Lembre-se de anotar os pontos que achar interessantes e pratique sempre que possível, só assim você vai conquistar novos e bons hábitos.

Vamos lá?

**1. Uma coisa de cada vez.** Não adianta querer entender tudo sobre química orgânica ou trigonometria em um único dia de estudos. Segundo os cientistas, o aprendizado é mais eficaz quando acontece em partes, com pequenas conquistas isoladas, que quando somadas resultam em um conhecimento mais completo. Por isso, estabeleça pequenos objetivos diários e foque em um assunto por vez.

**2. Não fragmente sua atenção.** O cérebro humano é sim capaz de realizar mais de uma tarefa ao mesmo tempo. No entanto, principalmente quando se trata de estudar, ligar a função “multitarefa” pode não ser uma boa opção. Quando estudamos várias coisas ao mesmo tempo ou folheamos as páginas do caderno enquanto assistimos à televisão o conteúdo não é absorvido em sua totalidade, fazendo com que o conhecimento se torne raso e fragmentado. Por isso, foque em uma tarefa de cada vez!

**3. Escrever para não esquecer.** Você já deve ter ouvido diversas vezes de seus pais e professores que a melhor forma de estudar é reescrever tudo que foi dado em sala de aula. E eles estavam certos! Um estudo de 2004 da Universidade Princeton, nos Estados Unidos, concluiu que os estudantes que escrevem a matéria em seus cadernos aprendem mais do que aqueles que digitam o conteúdo em um documento no computador. O motivo, segundo os cientistas, é que o contato com o papel e a caneta criam uma maior ligação cognitiva do aluno com o tema estudado.

**4. Use o que você sabe para aprender o que você não sabe.** Imagine um estudante que adora futebol, mas simplesmente não consegue entender os conceitos da física. Segundo especialistas em aprendizagem, uma boa forma de aprender algo difícil ou conseguir memorizar um determinado assunto é tentar encontrar uma ligação com algo que você goste. No caso do aluno que adora futebol, a dica é usar situações do esporte, como um chute ou o movimento feito pela bola, para explicar algum tema complicado da matéria.

Fonte: <http://www.businessinsider.com/> (<http://www.businessinsider.com/>)