

Maximize sua produtividade nos estudos

Resumo

Quando começamos a estudar, é muito comum nos depararmos com um tema de que não gostamos e, por isso, sentimos muita dificuldade em estudá-lo. Muitas vezes, acabamos adiando essa tarefa e, quando chega próximo à prova, descobrimos que não sabemos nada desse assunto. Mesmo sendo um tópico muito difícil, é importante você ter em mente que é possível aprender sobre qualquer assunto. Tudo está relacionado ao esforço, tempo e técnicas que você aplica. Nesse sentido, venha conhecer como você pode maximizar sua produtividade nos estudos.

Técnica Pomodoro

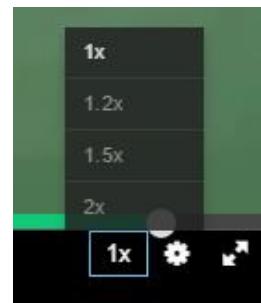
Essa técnica divide seu fluxo de estudo em blocos de concentração (Pomodoros). Você estuda por 30 minutos, descansa 5 minutos e volta a estudar por mais 30 minutos. O ciclo se repete por 4 blocos de concentração (30 minutos) e 3 blocos de relaxamento (5 minutos).

Esse tempo deve ser adaptado de acordo com sua rotina. Você pode utilizar os Pomodoros com 30, 35 e 40 minutos. Se você sentir que é possível, continue!! Para conhecer um pouco mais sobre essa técnica, assista ao vídeo abaixo do canal IlustradaMente, no YouTube.



Velocidade 2x

Aumente a velocidade com que você assiste às aulas. Essa opção está disponível para as aulas ao vivo e módulos gravados. Cada módulo disponível no plano de estudos é composto, em média, por 6 vídeos de 5 minutos cada. Isso significa que, ao aumentar a velocidade de reprodução, você consegue assistir a um módulo em até 15 minutos, ou a uma aula ao vivo de 45 minutos em aproximadamente 24 minutos.



Combine essas técnicas

- Escolha um módulo gravado para assistir.
- Em 40 minutos, assista ao módulo gravado na velocidade 2x e faça um resumo.
- Por 7 minutos, descance. Vá ao banheiro, beba uma água, entre no WhatsApp ou Facebook.
- Em 45 minutos, resolva a lista de exercícios. Quantos exercícios você conseguir.
- Por 7 minutos, descance. Faça algo para relaxar.
- Em 40 minutos, faça o diagnóstico. Identifique as questões que errou e busque saber o porquê, resolvendo novamente a lista.
- Descanse por mais alguns minutos e inicie um novo bloco de concentração. Lembre-se de que, quando você estiver assistindo à aula ou resolvendo a lista de exercícios, seu foco são essas tarefas. Não vá ao banheiro ou acesse o Facebook durante esse bloco. É para isso que existem os períodos de descanso.

Técnica Feynman

Essa técnica é uma metodologia composta por cinco passos, que se aplica a qualquer campo do conhecimento e que possui como objetivo fazer com que você aprenda qualquer conteúdo, inclusive aquele mais difícil e de que você não gosta. Para isso, siga os cinco passos abaixo. Se ainda restar alguma dúvida, basta clicar no vídeo.

1. Escolha o assunto que você quer aprender.

Busque as melhores fontes (aulas ao vivo ou módulos gravados, livros e textos) sobre aquele assunto e comece a estudar.

2. Escreva esse conceito como se fosse explicar para alguém não familiarizado com o assunto.

Escreva no bom e velho papel. Pense de forma didática em esquemas, analogias, tópicos, para, no próximo passo, apresentar esse assunto para uma pessoa.

3. Explique esse assunto como um professor.

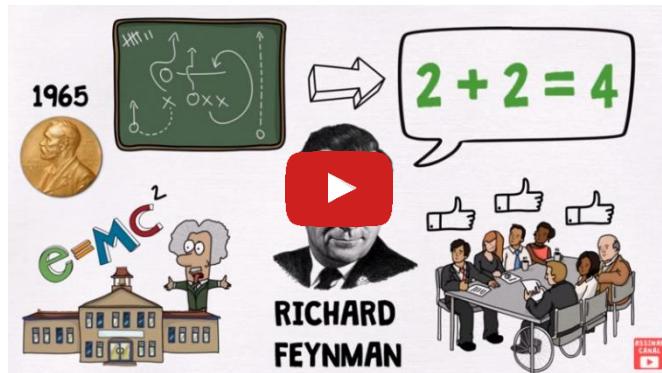
Busque explicar da forma mais didática e sintética possível. Escreva e fale para alguém que não esteja familiarizado!! Se você estiver sozinho, explique para o espelho e pense que está diante de uma apresentação de trabalho em grupo.

4. Descubra o que você está dominando ou não.

Escrever o assunto e explicá-lo para alguém, faz com que você perceba falhas ou tenha dúvidas. Isso significa que você precisa melhorar seu entendimento sobre aquele ponto. Chegou a hora de fazer isso. Revise seu material. Se precisar, volte aos vídeos ou resumos.

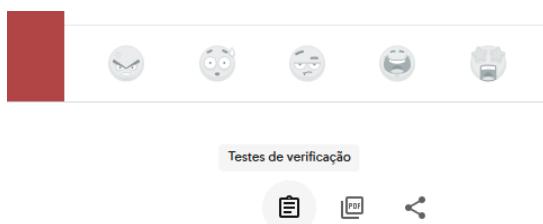
5. Simplifique sua explicação o máximo possível.

Faça analogias, use figuras, seja visual. Não se esqueça de que você está explicando isso para alguém que nunca viu o conteúdo. Busque usar uma linguagem simples e direta. Entenda a ideia, não grave nomes.



Teste seu conhecimento

Quem nunca ficou com aquela sensação de ter estudado muito, mas também de não ter aprendido nada? Pois é!! Por isso que, em diversas aulas, ao lado do ícone para baixar o material de apoio, você encontra o link do Teste de Verificação. São 10 pergunthinas rápidas, direto ao ponto, com 3 alternativas curtinhas, para você fixar o conteúdo da aula. Então, não deixe de fazer o teste e verificar suas dificuldades. Anote no resumo aquilo que você errou para não precisar voltar ao Teste. Isso se chama estudo ativo!!



Avaliação Semanal

A melhor forma de avaliar sua evolução nos estudos é visualizando seu resultado nas provas. Por isso, o Descomplica preparou as Avaliações Semanais (AS). São simulados curtos, em que você resolve questões misturadas das disciplinas. São divididas em dois grupos: quinzenalmente, temos avaliações de **Biologia, História, Matemática e Português/Literatura**, intercalando com **Química, Geografia, Física e Filosofia/Sociologia**. Para a galera dos cursos de Medicina, temos um horário marcado para as avaliações: quintas, das 15h às 17h, após o Guia do Estudo Perfeito especial do curso. Os demais cursos – Enem e Bixo SP – têm acesso às avaliações semanais logo depois das 17h e não participam do ranking, pois não têm um curso como objetivo.

Exercício

Que tal colocar em prática a Técnica Feynman e aprender sobre aquele assunto que você tem tanta dificuldade?

1. Selecione um assunto. Por exemplo, Globalização.
2. Faça um resumo sobre esse assunto como se fosse explicar para uma criança.
3. Tente explicar esse assunto como se fosse um professor.
4. Descubra os pontos em que você ainda tenha dúvidas.
5. Simplifique o máximo possível.

O que você tem achado dessa técnica? É possível criar conversas privadas no WhatsApp e fazer gravações com mensagens de áudio, explicando para si mesmo o assunto. Sempre que surgir alguma dúvida, você pode reproduzir o áudio.