

Para um melhor Método de Estudo...



❖ Alimente-se bem

Deve limitar racionalmente a quantidade de alimentos ingeridos em cada refeição uma vez que o excesso de alimentos produz sonolência.

Depois de comer deve existir um período de descanso ou então realizar tarefas mais moderadas dado que durante a digestão a atenção e a concentração são mais difíceis.

❖ Faça exercício físico

Assim, a adrenalina associada à ansiedade é consumida. O exercício mantém o corpo são, capaz de responder a grandes cargas horárias e a exames.

❖ Tome ar fresco

O nosso organismo necessita de oxigénio. Não conseguirá um máximo de rendimento se estiver muitas horas seguidas numa divisão mal arejada.

❖ Durma o suficiente

É importante cumprir um horário regular de sono. Procure, portanto, deitar-se e levantar-se aproximadamente à mesma hora.

Não se esqueça que o cansaço aumenta a ansiedade e faz com que o trabalho renda menos.

❖ Procure estudar num local cómodo e o mais isolado possível de ruídos ou outras distrações

❖ Tenha à mão todo o material de que irá necessitar

❖ A temperatura e ventilação do local devem ser adequados

Tenha em consideração que se o ambiente estiver muito frio não é possível concentrar-se. Por outro lado, o calor excessivo está na base do aumento da fadiga.

❖ Estude com luz adequada

É preferível estudar com luz natural do que com luz artificial. Ainda assim, no caso de ser necessária a luz artificial, deve combinar a luz indirecta e geral do compartimento onde esse encontra com uma luz directa sobre a mesa de trabalho.

❖ Não ultrapasse os 50 minutos de estudo consecutivo

Uma vez atingidos os 50 minutos deve fazer uma pausa durante cerca de 10 minutos. Durante esse pequeno intervalo deverá realizar uma tarefa totalmente diferente do estudo (por exemplo, ver um pouco de televisão, conversar,...).

❖ **No final de uma sessão de estudo realize uma actividade agradável ou descanse**

❖ **Não prescindia dos seus tempos livres ou das suas actividades favoritas**

Não deixe de se distrair, sair com os amigos, ir ao cinema, a uma exposição... Leia, passeie... Ou seja, é importante que realize paralelamente outras actividades, procurando não centrar toda a sua vida em torno dos estudos.

❖ **Mantenha uma atitude positiva perante o estudo**

Sinta-se segura e confiante nas suas próprias capacidades. Reconheça o trabalho realizado e reforce-se a si mesmo por isso.

(Adaptado de Brown, 1992)