

Dia do Estudante: 5 dicas para manter o foco nos estudos e melhorar o desempenho

DA REDAÇÃO

No dia 11 de agosto é celebrado o Dia do Estudante. A data marca o retorno do segundo semestre de aulas. Trata-se de um período de readaptação, que exige dedicação e foco para se alcançar um bom desempenho nos estudos. Para aqueles que estão em período de vestibular, é um momento ainda mais tenso, porque envolve pressão emocional -- da família e do próprio estudante - e dúvidas sobre a carreira a ser seguida.

"As aulas voltaram e junto a elas estão a ansiedade, as mudanças do corpo e da mente, além das temidas provas. Neste momento, é preciso direcionar o foco e a energia para ter um bom desempenho e finalizar o ano letivo mais confiante", explica Bruno Piva, fundador e CEO da Piva Educacional, startup que ajuda crianças e adolescentes a criarem autonomia para estudar.

Para melhorar o desempenho



Grupo de estudantes

dos estudantes, Bruno Piva separou cinco dicas que ajudam a manter o foco e a ter maior produtividade na hora dos estudos.

1- Monte seu próprio cronograma de estudos

Crie um cronograma que atenda suas próprias demandas. Dessa forma, fica mais fácil organizar os conteúdos que precisam ser estudados e o tempo gasto com cada tópico cobrado nas provas. Observe sua rotina e verifique quantas horas do dia podem ser dedicadas. Depois, relacione as matérias que precisam ser estudadas e defina o tempo que vai dedicar a cada uma, considerando as prioridades. "Todos os tópicos de conteúdo cobrados devem ser estudados, mas o estudante deve focar mais naquelas matérias em que tem

mais dificuldade", explica o especialista.

2- Experimente diferentes métodos

Teste quais formas de estudo trazem mais resultado para você, escolha um e siga com ele até o final. Não fique apenas lendo livros ou artigos. Intercale entre matérias de humanas e exatas. Procure assistir vídeos, escrever resumos e anotações, fazer exercícios e provas anteriores e até assistir algum filme que tenha relação com o assunto estudado. "É importante não persistir no erro. Se você viu que determinado método não foi eficaz, mude. Não insista só por ser cômodo. Não existe um método perfeito, a jornada de aprendizado é feita de erros também", ressalta Piva.

3- Mantenha organizado o local de estudo

O rendimento no estudo envolve dedicação, concentração e foco, mas fatores externos também influenciam esse processo e a organização do ambiente é um deles. "Estabeleça um lugar fixo para estudar, que seja confortável, iluminado e privado. Deixe em ordem todo o material que irá usar e utilize o espaço como um todo! Aproveite outras ferramentas além do caderno, utilize cores e formas diferentes. Informe aos seus familiares que durante um período do dia aquele espaço estará ocupado e que você não quer ser interrompido, inclusive evitando distração com os pets", sugere o CEO da Piva Educacional.

4- Elimine distrações

Manter a concentração e o foco melhora a produtividade e otimiza o tempo gasto. Para isso, é preciso evitar distrações. Coloque o celular no modo avião ou desligue, assim você não verá as notificações recebidas. No computador, não deixe abertas abas que não sejam relacionadas aos estudos e saiba dizer não para compromissos e convites dentro do seu horário de preparação.

5- Intercale os estudos com momentos de descanso

A rotina de estudos é estressante e depois de algumas horas a atenção e a capacidade de entendimento ficam prejudicados. Por isso, o descanso e momentos de lazer possuem importante papel na preparação do vestibulando. Faça intervalos entre uma matéria e outra, pois isso ajudará a fixar o conteúdo melhor, e busque ter qualidade no sono. "É importante entender seu corpo e qual a sua necessidade de descanso. Poucas horas de sono podem ser prejudiciais para a saúde. A pessoa fica estressada, não tem prazer nas atividades e não consegue guardar o que estudou", finaliza o especialista.

empresário bilionário Elon Musk é um dos homens mais ricos do mundo e está sempre virando pauta por suas transações milionárias. Mas, quais serão as características emocionais por trás

do bilionário mais comentado do mundo? O especialista em Alta Performance Emocional Empresarial, Flávio Sanches, revelou as três principais.

De acordo com Flávio, o empresário que veio da África do Sul, mas que tem nacionalidade canadense e americana, tem características emocionais muito específicas que com certeza explicam resultados tão gigantesco.

"Ao analisar toda a história de Musk, três pontos são muito marcantes e fundamentais para a trajetória do bilionário: resiliência, visão e propósito".

Muitos falam de sorte para explicar o sucesso de grandes empresários como Elon, mas, para Flávio, essa "sorte" é composta pela junção de dois fatores: capacidade e oportunidade. "Quanto maior o nosso nível de capacidade técnica para a área profissional, mais possibilidades."

Flávio conta que, dentro dessas possibilidades, Elon sempre esteve muito disposto a encarar as situações que a vida lhe colocava. Durante a sua infância, com apenas 10 anos, ele ficou internado após ser agredido por colegas de escola. Nesse momento, Musk teve a primeira ação que emocionalmente o forjou, que é o ato de ser resiliente.

"A resiliência em seguir em frente, em permanecer firme no seu foco/objetivo é uma das características fundamentais para o prosseguimento e para a boa qualidade de uma jornada", disse.

A segunda característica, segundo o especialista, é a visão. "Dentro da visão inicial que ele teve, de dar o seu melhor para poder construir uma possibilidade de maior qualidade de vida, a visão de uma projeção de futuro traz caminhos, ações e direções para que isso possa acontecer."

Por fim, Sanches abordou o último ponto, o propósito. "Ele está sempre em buscar de conectar o seu propósito com todas as suas ações."

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2509
08 37 39 50 59 60

QUINA
Acumulou - Concurso 5920
26 28 30 43 62

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2402
12 28 34 37 38 41
04 09 12 22 31 46

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1819
04 09 13 20 41 42 65

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2350
03 07 23 30 33 41 42
45 46 47 56 68 70 73
82 83 89 93 94 97

DATAS COMEMORATIVAS

Dia Nacional das Artes
Dia Internacional da Juventude