

Como manter uma rotina de estudos



Já entramos no segundo semestre e é necessário se organizar para encarar os últimos meses de estudos até as provas finais. O estudo nesse período precisa ser diferente do começo do ano, porque além de absorver novos conteúdos, é preciso aumentar as sessões de revisão até as provas começarem.

Esse é um momento que tem como objetivo fechar alguns conceitos e promover uma revisão de tudo. E para melhor absorção, essa revisão deve ser feita sempre com a realização de exercícios.

Para se programar é importante a organização. Não pode perder o ritmo! É difícil passar o ano inteiro estudando, mas essa é a hora de manter o foco e lembrar que está acabando. Para conseguir, leia sempre o material de estudo após assistir às aulas. Procure sempre o professor se surgir alguma dúvida. Não entre em pânico se não souber algum assunto. A revisão serve para reforçar o que já se sabe e amenizar as lacunas do que não sabe. Não vale abandonar nenhuma matéria. Esforce-se sempre para ter o domínio sobre os temas relevantes.

Ter foco é importante, mas não pode deixar de lado a saúde física e mental. O esforço deve ser sempre equilibrado com períodos de descanso para assimilar os conteúdos. Virar noites para estudar pode até prejudicar o seu desempenho. Se perceber que, depois de algumas horas de estudo, a capacidade de concentração e recebimento de informações for reduzida, faça uma pausa, tome um lanche, espause. Um dia de folga também é importante.

Seguir essas dicas fará com que seu desempenho aumente. Os resultados serão prova disso.

Fonte: <http://estudareaprender.com/como-desenvolver-o-habito-de-estudar/>