

## 20 maneiras de aumentar seu aprendizado

*Se você tem dificuldades para aprender e se lembrar das matérias ou deseja potencializar ainda mais seu aprendizado, não perca essas dicas*



*Diversas pesquisas já mostraram que o erro é uma das melhores formas de absorvemos conteúdos, pois praticamos aquilo que precisamos estudar*

Muitas pessoas têm dificuldades com o **rendimento escolar** porque não conhecem suas próprias características de aprendizado. Os estudantes podem aprender de diversas maneiras: em um debate, escrevendo, ouvindo, praticando e até mesmo ensinando outros colegas. Saber qual é seu estilo de aprendizado faz toda a diferença para sua vida estudantil. Quanto mais tempo você perder, mais frustração irá gerar, tanto para si mesmo quanto para seus professores.

**Para ajudar você a evitar esses equívocos e a aumentar seu conhecimento, separamos algumas dicas, confira:**

### **Para estudar melhor: Método SOAR**

O professor de psicologia educacional, Ken Kiewra, explica que “o aprendizado acontece de maneira mais eficiente quando informações importantes são separadas de ideias menos importantes, organizadas graficamente, quando são criadas associações entre ideias e quando o entendimento é regulado por meio do auto-teste”. Simplificando esses conceitos, o método SOAR de aprendizado significa: selecionar, organizar, associar e regular. Você pode colocar isso em prática criando quadros comparativos, construindo associações, gravando anotações e praticando os conteúdos por meio de testes feitos consigo mesmo.

### **Para estudar melhor: Faça exercícios**

Pode parecer inusitado, mas o que você faz fora da sala de aula desempenha um papel muito importante em seu aprendizado. O biólogo molecular John Medina, autor do livro “Aumente o poder do seu cérebro”, explica que os exercícios físicos “aprimoram inúmeras habilidades que são valorizadas tanto na sala de aula quanto no ambiente de trabalho”. Medina acrescenta que “o risco geral de demência também é diminuído pela metade quando as pessoas participam de atividades físicas, sejam exercícios ou apenas lazer”.

### **Para estudar melhor: Se reúna com amigos**

Conversar por apenas 10 minutos antes das provas pode aprimorar sua memória e seu desempenho. Um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Michigan mostrou que quanto maior o nível de sociabilidade das pessoas, melhor sua performance cognitiva. Esse

resultado foi observado em todas as faixas etárias presentes no estudo, que ia de 24 a 96 anos.

### **Para estudar melhor: Estudar para fazer testes ou fazer testes para estudar?**

Um estudo publicado no jornal Science descobriu que os estudantes que leram um trecho de texto e depois fizeram um teste que pedia a eles que se lembrassem do que haviam lido absorveram as informações 50% a mais do que os outros participantes do experimento. Quando for estudar para uma prova, por exemplo, procure testar seus conhecimentos com boas questões. Você pode pedir a ajuda de um amigo ou de seus pais para que corrijam suas respostas e as avaliem.

### **Para estudar melhor: Não evite os erros**

Quando fizer os auto-testes, não tenha medo de errar. Na realidade, isso pode ajudá-lo a aprender. Diversas pesquisas já mostraram que o erro é uma das melhores formas de absorvermos conteúdos, pois praticamos aquilo que precisamos estudar. Faça provas para si mesmo que sejam desafiadores e que vão além do que o professor pede, para que na hora dos testes reais você esteja preparado, tanto mental como psicologicamente.

### **Para estudar melhor: Beba algo doce**

Da mesma forma como os exercícios podem ajudar você a aumentar sua capacidade cognitiva, a glicose também é muito útil. Uma bebida doce, consumida de 30 minutos a uma hora antes que você tenha que se lembrar dos conteúdos irá aumentar sua capacidade de memória. Essa dica é válida especialmente antes de provas, vestibulares e outros tipos de teste. Você pode beber um chá, suco ou café. No caso da terceira opção, os resultados podem ser ainda melhores.

### **Para estudar melhor: Desligue as distrações**

Música, aparelhos digitais e qualquer outra fonte de desatenção deve ser eliminados de seu espaço de estudos. Se você precisa de seu computador, instale programas de bloqueio temporário de sites que podem distraí-lo, como redes sociais e jogos online. Você deve se empenhar para criar esse hábito e disciplina, caso contrário, seu aprendizado será prejudicado.

### **Para estudar melhor: Estude em grupo**

É claro que estudar em grupos pode ser uma estratégia de aprendizado útil, mas é necessário saber a hora certa para usá-la. Estude com seus amigos para relembrar os conteúdos que você já revisou sozinho. Você podem compartilhar exemplos e métodos, mas todos devem ter se preparado com antecedência para não desequilibrar os outros colegas. Se algum de seus amigos estiver com maior dificuldade, ensine a matéria para ele. Além de ajudá-lo, você também estará aprendendo junto.

### **Para estudar melhor: Gesticule**

A gesticulação pode desempenhar um papel muito importante no aprendizado, pois ela ajuda os estudantes a incorporar de maneira alternativa as novas ideias que foram ensinadas. Mova suas mãos enquanto recita as matérias e tenha um gesto específico para cada uma delas. Na hora da prova, esses movimentos poderão diminuir a dificuldade de se lembrar das matérias.

### **Para estudar melhor: Seja supersticioso**

Se você acredita em desejos e amuletos, fique atento para essa dica. Esse tipo de recurso pode ajudar você a ir bem na prova. Mais do que um poder de outra dimensão, eles aumentam a autoconfiança e, conseqüentemente, seus resultados nos tarefas.

### **Para estudar melhor: Converse consigo mesmo**

Use essa estratégia quando for aprender novos conteúdos. Fale-os em voz alta, em frente a um espelho ou sozinho em um quarto. Você pode usar essa técnica com diferentes matérias: história, geografia, biologia e até mesmo educação física, como motivação.

#### **Para estudar melhor: Durma bem**

Dormir é essencial para sua saúde física e mental. Pessoas com hábitos ruins e desequilibrados de descanso possuem problemas de memória, concentração e raciocínio. É importante que você durma de seis a oito horas por dia. Se puder, cochile rapidamente, por até meia hora, em um intervalo entre atividades. Isso ajuda você a se sentir revigorado e apto para a nova tarefa. Se ultrapassar esse tempo, o cochilo pode causar o efeito contrário, deixando você mais sonolento e lento.

#### **Para estudar melhor: Rabisque**

Durante as aulas, enquanto o professor passa os conteúdos, rabisque em um papel de rascunho. O psicólogo e escritor Simon M. Laham explica que isso pode ser usado durante reuniões ou na leitura de um livro. Pesquisas científicas mostram que pessoas que rabiscam conseguem memorizar até 30% a mais do que as que ficam passivas.

#### **Para estudar melhor: Use o método socrático**

Tanto para praticar quanto para aprender, o método socrático é muito útil e pode ajudar você a estudar. Debata os conteúdos com seus amigos e testes as matérias e opiniões entre vocês para comprovar o aprendizado.

#### **Para estudar melhor: Ensine outras pessoas**

Como dissemos anteriormente, estudar com seus amigos pode ser muito bom para seu aprendizado. Desenvolvendo essa ideia, você também pode pedir a atenção de seus pais e outros colegas para ensiná-los aquilo que aprender ou que será cobrado na prova. Isso ajuda você a rever os conteúdos, testar seus conhecimentos e a memorizar aquilo que é necessário.

#### **Para estudar melhor: Faça resumos**

Uma ótima forma de aprendizado para quem gosta de escrever é fazer resumos das principais matérias. Você deve separar de seu caderno e livros o que é mais importante e que irá ser cobrado nas provas. Faça um texto com suas próprias palavras explicando cada tópico de maneira clara e objetiva.

#### **Para estudar melhor: Relacione conteúdos**

É importante que você evite decorar as matérias, pois na hora da prova pode acontecer o famoso "branco" que prejudica tantas pessoas. Procure relacionar os conteúdos entre si e estabelecer associações para que, mesmo que uma matéria seja esquecida, outra relacionada ajuda você a lembrar.

#### **Para estudar melhor: Faça uma boa refeição**

Você deve fazer um bom café da manhã sempre, mas principalmente no dia de uma prova importante. Uma refeição com muitos carboidratos, fibras e alimentos de digestão lenta, como a aveia. Sua alimentação deve ser sempre equilibrada e saudável, não apenas em época de provas.

#### **Para estudar melhor: Fique calmo**

Evite o estresse, pois ele prejudica seu sono e concentração. Aprenda a controlar suas emoções e a manter suas expectativas sobre controle para que você não seja traído por si mesmo.

### **Para estudar melhor: Não se atrase**

É importante que você não deixe tudo para a última hora. Faça as leituras com antecedência e esteja preparado para as provas antes do dia anterior. Você terá tempo de sobra para tirar dúvidas e aprofundar seu conhecimento, sem a pressão do tempo causando ansiedade desnecessária.

**Fonte: Universia. [Portal]. Disponível em:**

**<<http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/06/14/942588/20-maneras-aumentar-seu-aprendizado.html> >. Acesso em: 14 jun. 2012.**

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais.