



aula 01

.como organizar seu espaço de estudo

aula 01

.como organizar seu espaço de estudo



aula 01

Manter a ordem é um pré-requisito para obter bons desempenhos e aumentar a eficiência no exercício de diferentes atividades cotidianas. Isso vale para os estudos. A adequada organização do espaço destinado ao desenvolvimento dos afazeres acadêmicos permite melhor gestão do tempo, evita perda de materiais, estabelece um ambiente agradável, bem como auxilia na manutenção do foco.

Local

Há uma base sociobiológica para essa relação. Quando estamos em um lugar sobrecarregado de informações e totalmente desorganizado, o nosso cérebro é bombardeado com estímulos, sendo obrigado a trabalhar mais para selecionar aqueles que, de fato, são relevantes. Dessa forma, nossa capacidade de processamento de dados é prejudicada, exigindo que gastemos mais energia e tempo para nos concentrarmos.



Esse tipo de estado sociocognitivo leva a uma redução drástica do nosso rendimento em tarefas que demandam mais eficiência energética e atenção, como é o caso dos processos envolvidos na aprendizagem. Portanto, a organização do ambiente figura como uma condição necessária ao desenvolvimento intelectual satisfatório, não sendo somente uma estratégia empregada para potencializar os estudos.



Iluminação e som

Grande parte dos estudantes ignora o fato de que a luz do ambiente de estudos pode influenciar na sua produtividade, determinando o tempo de estudo e leitura. O local escolhido para estudar deve ser o mais silencioso possível e sujeito ao mínimo de interferências externas e interrupções. Mas é importante também adquirir a capacidade de se concentrar em qualquer lugar. É algo que pode ser construído aos poucos, como um condicionamento de atleta



Ergometria



Uma boa postura é fundamental para a saúde, já que ao contrário, uma má postura, pode causar transtornos físicos graves e que podem afetar a autoestima, desempenho e a qualidade de vida.

Limpeza e Regras

Faça regularmente uma limpeza no seu local de estudo para que o ambiente esteja agradável e te incomode o mínimo possível, coloque regras claras do que NÃO poderá ser feito no seu local de estudo.



Ação Imediata

.local

As atividades Imediatas, são ações que você deverá cumprir assim que finalizar a aula, assim você terá o máximo de aproveitamento de tudo que estaos passando e de fato você já estará saindo da inércia e começando a preparar o terreno para iniciar seus estudos de uma forma muito mais organizada e focada.

1. Ação Imediata

Estabeleça um local específico e adequado para estudar

2. Ação Imediata

Verifique a Iluminação do Local

3. Ação Imediata

Verifique o Ajuste da sua cadeira e Altura e altura da mesa

4. Ação Imediata

Tenha um Calendário a Vista

5. Ação Imediata

Tenha um relógio Digital ou Analógico

6. Ação Imediata

Faça pelo menos um alongamento durante os estudos

7. Ação Imediata

Faça Uma limpeza no seu canto de estudo e deixe SOMENTE o que vai USAR

8. Ação Imediata

Defina regras para o local de estudo [Não comer, Não usar celular, Não deitar na cama]

