

Escolher um bom lugar para estudar ajuda o aluno a se concentrar nos livros



• HELENA E FLAVIA aproveitam o ambiente da escola para estudar

Em busca de sossego

Natália Soares » natalia.soares@oglobo.com.br

Tão importante quanto organizar o tempo é determinar o melhor local para mergulhar nos livros. Escolher bem um cantinho para o estudo influencia diretamente o rendimento das horas investidas — o que, em ano de vestibular, vale ouro. A recomendação dos professores parece vinda de uma bula de remédio: de preferência, um local fresco, arejado, bem iluminado e razoavelmente silencioso. Em casa ou na escola, é fundamental que as distrações sejam mínimas.

A coordenadora pedagógica do A. Liessin, Maria Luzia de Moraes, recomenda que, caso o estudante não encontre um ambiente apropriado em casa, procure saber se na sua escola existem espaços que possam ser usados. No colégio, os estudantes podem optar por salas de estudo ou pela biblioteca. A aluna do segundo ano do ensino médio Helena Azuay, de 16 anos, estuda na esco-

la desde a sétima série.

— Em casa, prefiro não ficar no quarto porque preciso de uma mesa grande para os livros — conta. — Se for necessário, peço para abaixarem o volume da televisão quando estou mais concentrada.

Já Flavia Bordovsky, de 15 anos, prefere a escola:

— Em casa tem a cama, a televisão para distrair, fico mais tentada à dispersão. Acho que

a escola propicia um ambiente mais favorável para o estudo.

Avaliar a própria capacidade de concentração também ajuda a encontrar o lugar ideal para botar a cabeça para funcionar, acredita Helena Sandes, coordenadora do Mopi. Ligar a televisão, abrir o MSN e ouvir música ao mesmo tempo, sem se desconcentrar, é proeza para poucos, avisa:

— Motivos para se distrair

são muitos, até na escola. Sou a favor de um recanto que tenha um pouco de silêncio, independentemente de a pessoa conseguir ou não se concentrar num lugar barulhento.

Além das salas de aula e da biblioteca, os alunos do Ceat podem contar com um escaninho para manter o material de estudo organizado. Para a coordenadora do ensino médio, Luiza Aieta, um lugar cal-

mo faz com que os estu-

fixem melhor os conteúdos, fichar livros e revisar matérias só é aproveitado de forma completa quando acha um ambiente ide-

O GLOBO EM S
Receba notícias do v
Envie torpedo com a
OGLVEST para 88435
(R\$ 0,10 por notícia r
Até 1 por dia)

Por um bom ambiente

■ ROTINA:

Estudar cada dia num lugar diferente pode atrapalhar a organização. Para manter o ritmo, estude sempre no mesmo local.

■ ESPAÇO:

Um bom critério é observar onde é possível ter acesso a todo o material necessário para o estudo. Uma boa escrivaninha no quarto ou a mesa da sala são opções. Evite es-

tudar deitado porque, depois de um certo tempo, fica desconfortável e é um convite ao sono.

■ BARULHO:

Quem não se desconcentra com facilidade pode ouvir música, sempre em volume baixo. Identifique na rotina da sua casa os horários de mais movimentação, e negocie um momento com sua família para poder estudar com calma.

14/

A Uerj divulgará o resultado dos pedidos de isenção para o vestibular Estadual 2010. A lista com os contemplados estará disponível em <www.vestibular.uerj.br>.

O GLOBO NA INTERNET

▶ Veja o calendário dos vestibulares oglobo.com.br/educacao/vestibular