

TÉCNICAS DE ESTUDO, FIXAÇÃO, MEMORIZAÇÃO, CONCENTRAÇÃO, COMO DORMIR BEM.

ETAPAS PARA O APRENDIZADO

- 1- Estudar à Tipo de informação, grau de complexidade e tempo necessário.
- 2- Organizar à Encontrar uma forma que facilite e acelere a memorização.
- 3- Assimilar à Memorizar utilizando ferramentas e estratégias de fixação.

FIXAÇÃO DIÁRIA à repasse o conteúdo uma vez por dia; Repita o processo durante 21 dias.

FIXAÇÃO RÁPIDA à repasse o conteúdo uma vez a cada 5 horas e repita o processo durante 4 dias.

FIXAÇÃO PROGRAMADA à após compreender o assunto, faça resumos com frase-resumo; reveja o conteúdo após 24 horas; reexamine o conteúdo após 7 dias; reveja 1 vez a cada 30 dias durante 6 meses.

INTELIGÊNCIA – utilização e oportunidade;

CONHECIMENTO – interpretação e exemplificação;

INFORMAÇÃO – dicionário para significados;

TÉCNICAS PARA NÃO CANSAR SUA MENTE.

Ao resolver suas tarefas, ou fazer seus estudos, comece sempre pelos mais fáceis, resolva os mais simples primeiro.

A memória não conversa conosco, pergunte a ela.

Faça exercícios para o cérebro, leitura e redação são ótimas.

“O SEGREDO DA MEMÓRIA DE LONGA DURAÇÃO NÃO É A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES, MAS O INTERVALO ENTRE UMA REPETIÇÃO E OUTRA”.

BOA MEMÓRIA: UMA QUESTÃO DE INTELIGÊNCIA

TUDO COMEÇA NO CÉREBRO

Lapsos de memória, falta de concentração soam como verdadeiros alarmes biológicos indicando alterações de ordem física ou psicológica.

- 5 minutos de irritação;
- 6 horas de falta de resistência, de defesa, imunológica;

- Exercícios físicos melhoram a circulação sanguínea, dá disposição, saúde e a baixo custo.
- Melhor alimentação de manhã; Água é fundamentais pelo menos 2 litros por dia;
- Redação é ótimo exercício para memória.

Soluções para dormir melhor

- Durma sempre nos mesmo horários;
- Respeite o sono de 6 a 8 horas por noite;
- Tente manter os pés aquecidos;
- Evite televisão no quarto;
- Evite bebidas estimulantes após as 18 horas;
- Coma alimentos saudáveis, vitaminas A, C e evite gorduras. Coma para viver e não viva para comer, saia da mesa com a sensação de fome e não estufado até a garganta.
- Tome muita água durante o dia, pois ela é essencial.
- Não coma nada muito pesado após as 18 h;
- Evite filmes violentos duas horas antes de dormir;
- Se estiver muito preocupado, escreva idéias, problemas ou soluções em um papel, mas só volte a pensar no assunto no dia seguinte.
- Não tente ficar guardando afazeres na memória, anote, agende, não acumule sua mente, mente carregada é mente sem ânimo, coragem...
- Evite som alto, barulhos excessivos.
- Evite viver no limite, evite exageros oito ou 80, trás fadiga mental, preguiça mental.

O que eu preciso saber? Não preciso saber de tudo.

Quanto eu preciso saber?

“Tudo na vida é para evitar dor ou para sentir prazer”.

OS TRÊS MECANISMOS DA MEMÓRIA

MEMORIA DE CURTA DURAÇÃO

à Suporta cerca de 7 palavras ou um número de até 10 dígitos.

Ativação: **estímulo** dos sentidos.

MEMÓRIA INTERMEDIÁRIA

à Memória de trabalho, com maior capacidade e duração, em geral, as informações permanecem por até três semanas.

Ativação: motivação e **interesse**.

MEMORIA DE LONGA DURAÇÃO

à Memória das habilidades e/ou memória de vida. As informações podem permanecer durante meses, anos ou por toda a vida.

Ativação: estímulos e **repetições**.

O SEGREDO DE OUTROS IDIOMAS

- Aprender a falar para depois escrever;
- Organização do que precisa ser fixado e a repetição sistemática.
- Para memorizar a grafia (memória visual), escreva para treinar a fluência (memória auditiva) repita ou escute a pronuncia correta.

PESSOAS ORGANIZADAS NÃO ESQUECEM

Quanto mais organizado você for, menos você esquecerá.

Se organize, guarde as coisas sempre no mesmo lugar.

- Comece o dia com entusiasmo;
- Cheque a sua “Agenda Mental”;

Garrafa de água - mantenha sempre perto de você;

Resolva tudo o que for urgente;

Delegue algumas tarefas se possível;

Deixe tempo livre para imprevistos;

Seja organizado.

- Tente não se aborrecer;
- Mastigue bem os alimentos
- Pratique 30 minutos de exercícios físicos diário;
- Resista ao desejo de assistir TV;
- No jantar, prefira uma alimentação leve;
- Antes de dormir fortaleça a memória repassando mentalmente o que de interessante aconteceu no seu dia;

DEVO OLHAR PARA O ESPELHO ME ELOGIAR, SORRIR PARA MIM MESMO. GOSTAR DE MIM DO JEITO QUE SOU.

NOMES E FISIONOMIAS

Ao conhecer uma pessoa tenha certeza do nome correto dela, se não entendeu pergunte novamente para conseguir guardar;

Repita o nome externamente e faça um comentário mental. Se você conhecer alguém com o mesmo nome, reflita para você mentalmente;

Observe o rosto da pessoa, se parecer com alguém mencione para você mesmo, tente notar algo que chame a sua atenção e use-o para relacionar com o nome. Ao memorizar, seja flexível e natural.

SISTEMAS DE AUTO-AVALIAÇÃO.

A técnica consiste em fazer **perguntas abertas** (o que, quem, quando, onde, como, conclusão).

- QUANDO: em que momento, ocasião ou época ocorre o assunto estudado; (registro de informações).
- O QUE: definição literária e pessoal do tema central que será abordado no texto;
- QUEM: referencia a pessoa, animal, objeto ou fato envolvido no texto;

Uma criança aos 12 anos, está com a memória formada e equivalente a qualquer adulto;

Para os animais a memória é um complexo sistema de defesa.

Registramos informações de prazer ou de sofrimento.

- ONDE: em qual lugar se desenvolve o tema em questão;
- COMO: de que maneira ocorre os processos abordados no texto;
- Conclusão; a justificativa, razão ou motivo pelo qual ocorre o assunto estudado.

Num dia normal o ser humano chega a acessar a memória mais de um milhão de vezes, sem memória não somos nada.

Porque estou distraído?

- Gosto do que faço?
- Estou motivado?
- Estou fisicamente bem?
- Faço ginástica?
- Preste atenção aos seus pensamentos, olhe para seu interior, somos o reflexo do que pensamos e do que comemos.
- O que tem me motivado?
- O que tem me paralisado?

“A QUALIDADE DA LEMBRANÇA DEPENDE DA QUALIDADE DA PERGUNTA”.

LEITURA CONCENTRADA E MEMORIZAÇÃO

A CONCENTRAÇÃO DEPENDE DE FATORES EXTERNOS:

- Escolha um lugar silencioso onde você não seja incomodado;
- Um local bem iluminado;

- Saia da posição de conforto e acerte a postura. Para ler, dê preferência à mesa e cadeira;
- Evite fome, dor, sede, cansaço e sono; Tem pessoas que ao sentir dor, demora a tomar um remédio, dizendo que vai passar, e não passa, toma o remédio e sente alívio imediato.
- Mantenha o foco na “voz mental”.
- Após estudar 55 minutos pare por 5 minutos.
- Após estudar 2 horas pare por 15 minutos e olhe bem longe para o céu.

PARA UM MELHOR RENDIMENTO DA LEITURA E CONCENTRAÇÃO.

- Compre a idéia de que ler é necessário e prazeroso, diga a você eu amo ler, eu gosto de ler.
- Quanto mais uma pessoa lê, mais velocidade adquire.
- Tenha sempre um dicionário à mão.
- Leia em voz alta trechos importantes. Isso estimula a memória auditiva e mantém a concentração.
- Sublinhe ou faça anotações, risque, rabisque, faça anotações.
- Nunca negative seu cérebro dizendo que não gosta desta ou daquela matéria, se você diz que não gosta seu cérebro se defende, te dá sono, coceira vai fazer o possível e impossível para que você não aprenda o que negativou, portanto cuidado com o que você pensa e comanda seu cérebro.

PARA LEITURA CONCENTRADA SE PERGUNTE?

O local escolhido permite concentração?

É local isolado?

Tem iluminação boa?

O que vou precisar durante a leitura?(óculos, água, biscoito...).

Estou fisicamente bem para a leitura? Dormi bem?

Postura facilita a concentração;

Quando mais confortável menos concentração;

A mente está focada na leitura? Ou preocupado com namoro?

A mente humana é sensível (cuidado com o que diz).

Disciplina leva ao conhecimento.

Toda escolha traz uma renúncia.

Qual a proposta da leitura?

Quanto tempo dispõe para ler?

CONCENTRAÇÃO

O ser humano vive com a mente repleta de pensamentos, por isso é extremamente fraco. Se ao invés de inúmeros pensamentos existisse apenas um, então esse teria o poder em si, exerceria extraordinária influência sobre a ação. Para desenvolver a concentração siga as sugestões:

Pratique esporte e durma no mínimo 6 horas por noite. Após acordar, organize seu dia. **Estabeleça metas!**

Alimente-se corretamente: cereais, vegetais e frutas. Mantenha a mente na tarefa: ansiedade é uma escolha, portanto evite.

Converse mais consigo: Porque o Espírito Santo mora em você.

Lembre-se:

Conhecimento + determinação+ equilíbrio = sucesso.

Tire momentos para orar.

PARA TER UMA BOA IDÉIA, ÀS VEZES É PRECISO DE MUITAS IDÉIAS, ABRA-SE A VOCÊ MESMO, DEIXE SEU CÉREBRO TRABALHAR PARA VOCÊ.

Não deixe para estudar na véspera da prova, deixe o dia anterior para revisar pontos já estudados, isto vale também para pregações, ensino.

Pense positivo em relação ao trabalho, afinal ele é a sua principal atividade onde passará bons anos de sua vida.

A memória natural ainda carrega as informações mais importantes da sua vida. Exercite-a.

Não conte seus planos.

Quem guarda, realiza.

O que pensamos só Deus pode saber, mas o que falamos até o inimigo tem acesso, cuidado com o que você fala.

Viver bem é uma questão de vontade.

Quem ora, quem reza, deixa o criador através do seu Espírito Santo trabalhar cada dia em nós, só depende de mim e de você, a escolha e individual temos liberdade de ser feliz e não ser feliz, **ESCOLHA DEUS TE ABENÇOE E NOS GUARDE.**