

Como criar rotina de estudo

1. Avalie o seu dia-a-dia

O primeiro passo para criar um plano de estudos eficiente é avaliar a sua rotina.

Ter em mente todas as atividades que desempenha ao longo da semana vai ser útil para estruturar o seu horário de estudos. Crie um calendário semanal e inclua nele as suas obrigações. Assim, você vai poder organizar melhor o seu cronograma de estudos e até emparelhar tarefas.

Exemplo: Tocar depois do jantar ou entre disciplinas da escola.

2. Estabeleça um local para estudar

O espaço deve ter como principais características:

- ser o mais silencioso possível;
- ter um espaço dedicado à actividade que proporcione conforto;
- não oferecer distrações;
- ter conexão com a internet
- ter todos os materiais necessários;
- ser bem iluminado e arejado.

Caso viva num apartamento em que o barulho é um problema, muitos instrumentos possibilitam o estudo sem grande volume sonoro, como o piano digital, violino com surdina, guitarra etc.

3. Mantenha horários fixos

De acordo com o psicólogo americano Jeremy Dean, leva cerca de 66 dias para uma pessoa transformar um objetivo em rotina. Em seu livro “Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don’t, and How to Make Any Change Stick”, ele explica que algumas atividades demandam esforço e tempo maiores do que outras, mas a média apresentada já é suficiente para transformar as ações praticadas em hábitos.

Se você levar em consideração essa informação na hora de montar a sua rotina de estudos, o ideal seria, portanto, manter horários fixos para cada uma das atividades do seu cronograma, de modo a que o seu cérebro se acostume a realizá-las.

Ou seja, terá mais [motivação](#) e procrastinará cada vez menos na hora de estudar.

4. Tenha ao alcance todos os materiais necessários

Deixe ao seu alcance todos os materiais que serão necessários. Estante, livro, computador etc.

5. Faça pausas

Nos primeiros tempos não é fácil manter o foco durante muito tempo, por isso é útil tocar várias vezes e não muito tempo seguido. Com a evolução a tolerância para estudar durante períodos mais longos crescerá. De qualquer forma, fazer pausas é muito benéfico para a assimilação de conteúdos!

Benefícios de uma rotina de estudo:

- Mais disciplina e organização
- Desenvolvimento da concentração
- Maior capacidade de aprendizagem
- Motivação constante