

Passo 4: Silêncio no local de estudo

Quando estiveres a estudar, tens de te poder concentrar. A concentração no trabalho é fundamental. Sem concentração não avanças e não aprendes nada. Conversas, barulho, televisão ou música dificultam a concentração e distraem-te.



Local de estudo sossegado

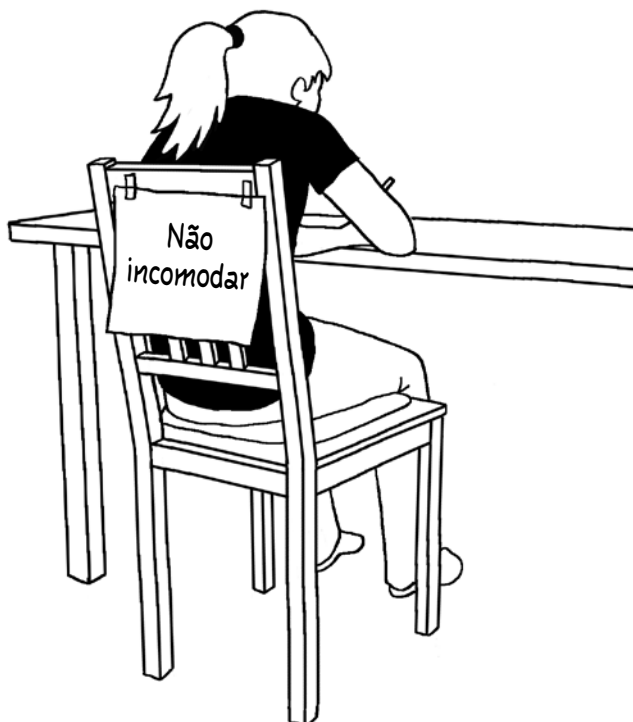
- ▶ Tem cuidado para que o teu local de estudo seja numa zona sossegada da casa.
- ▶ Combina com os teus pais e irmãos para não te incomodarem quando estás a estudar.
- ▶ Não deve haver televisão ou rádio ligados na divisão em que estás a estudar. Isso dificultaria a tua concentração e, logo, o teu trabalho.
- ▶ Se não houver alternativa, compra uns tampões para os ouvidos ou uma outra proteção auditiva para quando estiveres a trabalhar.
- ▶ Também não ponhas música a tocar, esta pode distrair-te. Para te concentrar e fazeres bem as tuas tarefas, precisas de sossego absoluto!

DICA

Faz um cartaz dizendo «Silêncio, por favor!» ou «Não incomodar» e pendura-o na porta ou no teu local de estudo quando estás a trabalhar.

DICA

Se gostas de ouvir música, podes recompensar-te a ti próprio da seguinte forma: depois de 15 a 20 minutos de trabalho concentrado, podes fazer um pequeno intervalo e ouvir uma música. Não mais do que cinco minutos, depois volta a concentrar-te no trabalho!



Exercício 4

Pega numa folha, título «Registo do barulho e das distrações». Escreve hoje e durante os próximos dias tudo aquilo que te incomoda e faz desviar a atenção. Pensa tu mesmo e fala com o teu pai ou a tua mãe sobre como podem evitar esses distúrbios. Escreve as soluções na folha de registos e vê se dão resultado.