

## Passo 9: Trabalhar com concentração, fazer pausas

---

Só aprendes algo se trabalhares com concentração. Se te sentares à mesa e estiveres com o pensamento noutra lugar, perdes o teu tempo e terás de fazer o trabalho mais tarde!

Existem alguns truques para uma pessoa se conseguir concentrar:

---

### **Alegrar-se com o trabalho, ter o trabalho sob controle**

O plano de estudos que fazes todos os dias é, aqui, uma grande ajuda. Depois de teres refletido bem sobre o que tens de fazer hoje e por que ordem o vais fazer, tudo se torna mais claro. Pensa nisto: começa com uma coisa que seja fácil ou que te agrada fazer!

---

### **Sem distrações**

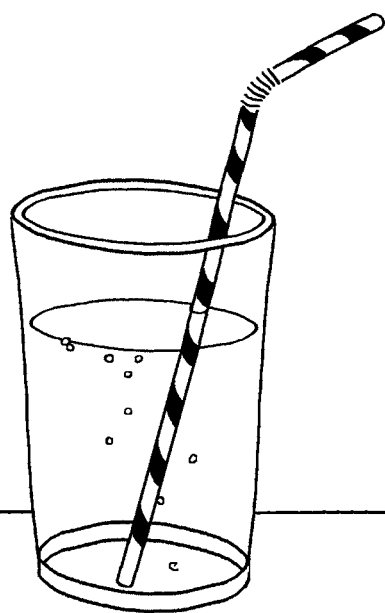
As causas de distração podem ser, por exemplo, desordem no teu local de estudo, barulho, música, televisão ou outras pessoas. Portanto, o teu local de estudo deve estar arrumado e sossegado. Vê os passos 3 e 4 em cima!

---

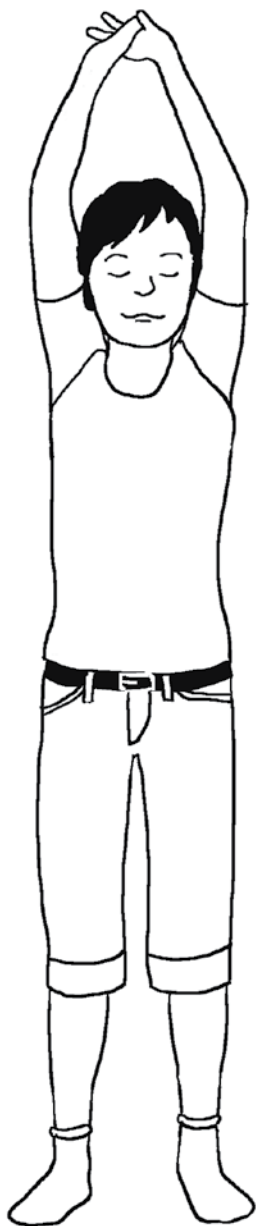
### **Fazer uma pequena pausa depois de 15 a 20 minutos**

Faz sempre uma pequena pausa de 2 a 5 minutos (não mais do que isso!) depois de 15 a 20 minutos de trabalho, se possível entre dois trabalhos. Nesta pausa podes, por exemplo, levantar-te e espreguiçar-te, abrir a janela e pôr a cabeça ao ar fresco ou beber um gole de água.

Se tiveres de trabalhar mais do que uma hora, faz uma pausa de 10 a 15 minutos depois de uma hora de trabalho. Bebe algo, movimenta-te ou ouve música!



## Pequenos exercícios de concentração e relaxamento



- Fecha os olhos durante um minuto e concentra-te só na tua respiração.

- Inspira cinco vezes **FUNDO** e expira **COM FORÇA!**

- Tenta concentrar-te dois minutos só no ponteiro dos segundos do teu relógio. Elimina todos os outros pensamentos da tua cabeça.

- Pinta com o dedo um oito deitado em cima da mesa, durante um minuto.

- Massaja a tua cabeça com as pontas dos dedos (testa, têmporas, couro cabeludo).

- Estica-te e espreguiça-te; faz o exercício de relaxamento do passo 8 (n.º 3)!

## Vai variando aquilo que estudas

Se tiveres de realizar diversas tarefas, então faz o teu plano de forma a variares as tarefas. Isto é melhor para a concentração do que passares muito tempo com a mesma atividade.

---

## Exercício 9

Experimenta hoje todos os exercícios de concentração e relaxamento acima indicados! Pensa quais é que te ajudam mais quando queres relaxar e depois voltar a concentrar-te bem. Podes acrescentar outros exercícios à lista.