

## Hábito de Estudo

Concluimos o primeiro semestre e percebemos nos atendimentos e no dia a dia com os nossos alunos e pais/responsáveis, que muitos ainda não adquiriram o hábito diário de estudos.

Para compreender melhor o que é um hábito de estudo, apresentaremos rapidamente o conceito e algumas dicas de como desenvolvê-lo.

O que é um hábito?

Quando você executa um hábito diversas vezes, ele passa a ocorrer de maneira automática, porque o nosso cérebro a todo momento procura maneiras de poupar esforço, assim ele tenta transformar toda **rotina em hábito**.

A rotina pode se tornar um hábito, ou seja, tudo que você executa repetidamente. Um dos problemas disso é que você pode desenvolver um bom hábito ou um mau hábito.

- Bons hábitos são aqueles que tornam sua vida mais produtivas ou saudável sem prejudicá-lo, por exemplo, o hábito de estudar todos os dias ou exercitar-se;
- Maus hábitos são aqueles que prejudicam, por exemplo, o hábito de ficar 3 horas por dia nas redes sociais ou navegando a toa na internet;

**Você não vai aprender tudo que precisa da noite para o dia, a maneira mais fácil que você tem, é desenvolver o hábito de estudo.**

Dicas de como desenvolver o hábito de estudos:

- Primeiro identifique e anote como está sua rotina, seus horários e atividade todos os dias;
- Escolha dentro da sua rotina o melhor horário para o estudo, de preferência que seja sempre no mesmo lugar, (local arejado, tranquilo e com boa iluminação);
- Comece estudando devagar e progrida com o tempo, para que o cérebro e organismo se acostumem com o hábito (ex. Comece com 20 minutos e acrescente 10 minutos todos os dias).
- Para que o cérebro identifique o hábito, lembre-se sempre de antes de dormir perguntar qual é o seu objetivo, ao acordar pensar sobre o motivo de você estar levantando naquela manhã, e antes de começar os seus estudos faça alguma ação que seja capaz de informar ao seu cérebro para o hábito entrar em ação (ex. Tomar banho, atividade física, tomar água, escutar um música);
- E por fim recompensar o seu cérebro depois do hábito cumprido (ex. Assistir um filme, comer guloseimas, dormir, navegar na internet, celular);

*“Lembre-se, os bons hábitos de estudos, tornam sua vida de estudante muito mais fácil.”*

*Celita V. W. de Oliveira*