

Outono, 2020. Londrina, _____ de março.

Nome: _____ Turma: _____

Área do conhecimento: Música

Professora: Paloma

OUVIR MÚSICA PARA ESTUDAR

Muitas pessoas gostam de ouvir música para estudar. Os benefícios são comprovados pela ciência, através de imagens do cérebro, mostrando as áreas que são ativadas quando a música é ligada.

Alguns benefícios de estudar ouvindo música são:

1. Ajuda na concentração

Estudar é uma atividade mental intensa, e distrações podem cansar a mente. Música pode ajudar a minimizar as distrações.

2. Elimina o tédio

Ouvir música enquanto estuda tira a monotonia do estudo.

3. Estimula a mente

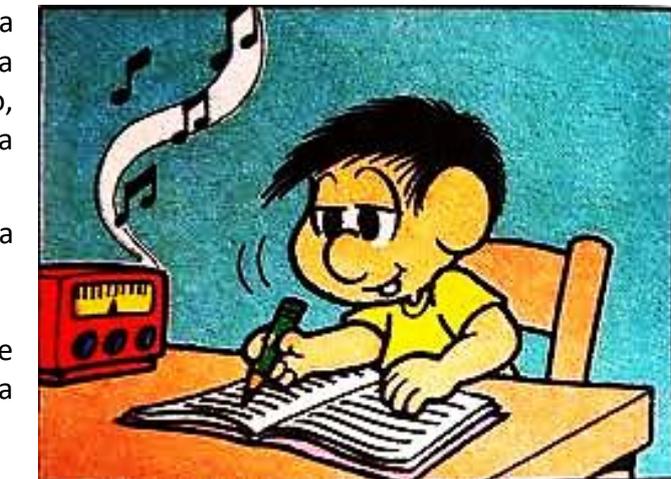
Melodias e ritmos ajudam a estimular a mente. Alguns tipos de música podem até estimular a criatividade.

4. Melhora a Motivação

Intrinsecamente, a música pode mudar o humor das pessoas, e deixar você com uma disposição melhor. Isso é muito necessário quando é necessário estudar por longos períodos.

5. Diminui o stress

Estudar pode ser estressante, especialmente se haverá uma prova difícil. Stress gera ansiedade, que atrapalha no estudo. A Música pode ajudar a diminuir o stress, mas é preciso escolher o tipo certo de música, para não criar o efeito contrário.



6. É um bom exercício para o cérebro

Exercitar o cérebro ajuda a enfrentar desafios futuros

7. Auxilia na memorização

Já reparou que algumas músicas “grudam” na memória? São os padrões dos ritmos e das melodias reconhecidos pelo nosso cérebro, que podem ser associados aos momentos de estudo.

O tipo adequado de música

É importante escolher a tipo certo de música para estudar. O ideal é que não seja algo nem muito estimulante, nem calmo demais. Uma dica é escolher músicas que lhe agradam e começar a ouvir *antes* de estudar, para iniciar a concentração.

Não funciona para todas as pessoas

Existem, porém, pessoas que não são beneficiadas pela música enquanto estudam. Elas se queixam que a música as distrai, porque elas não conseguem deixar a música como pano de fundo, pois o cérebro delas não se desliga da música.

1. A qual tipo você pertence, aos que se beneficiam em ouvir música enquanto estudam ou aos que não gostam? Por quê?

2. Que tipo de música você ouve enquanto estuda? Se não ouve, gostaria de tentar?

3. Experimente mudar de tipo de música enquanto estuda, mesmo se você não gosta. Tente música clássica, eu sugiro Handel. Faça um teste e observe como fica sua atenção, seu relaxamento, seu humor e faça as anotações nas linhas abaixo. Amote, pelo menos três músicas diferentes.
