



13 Study Tips - The Science of Better Learning

English Transcript	Tradução
Our brain can potentially memorize 2.5 petabytes of information, which is roughly the equivalent of 3 million hours of YouTube videos.	Nosso cérebro pode memorizar potencialmente 2,5 petabytes de informação, o que é aproximadamente o equivalente a 3 milhões de horas de vídeos do YouTube.
In order to use some of that staggering capacity a little more effectively when you learn, here are some tips that are based on widely accepted research by neuroscientists and learning experts.	Para usar um pouco dessa capacidade surpreendente com um pouco mais de eficácia ao aprender, aqui estão algumas dicas baseadas em pesquisas amplamente aceitas por neurocientistas e especialistas em aprendizagem.
1. Spaced Repetition	1. Repetição espaçada
To maximise your learning, study short but often.	Para maximizar seu aprendizado, estude brevemente, mas com frequência.
Neuroscientists proved that synapses, the million billion connections in your brain that make you remember and understand stuff, grow mainly at night when you are asleep.	Neurocientistas provaram que as sinapses, os milhões de bilhões de conexões em seu cérebro que fazem você se lembrar e entender as coisas, crescem principalmente à noite, quando você está dormindo.
This means that it is more productive to study regularly with sleeping breaks in between.	Isso significa que é mais produtivo estudar regularmente, com intervalos para dormir.
Try it! Practice something for 15 minutes every day and you'll be surprised by your progress within just weeks.	Tente! Pratique algo por 15 minutos todos os dias e você ficará surpreso com seu progresso em apenas algumas semanas.
2. Find Your Own Style	2. Encontre seu próprio estilo
While listening to the history teacher, Tom scribbles images and Jane finishes 1 kilo of nuts.	Enquanto ouve o professor de história, Tom rabisca imagens e Jane termina 1 quilo de nozes.
Some enjoy watching videos over reading books, others study with friends and some like sitting in silence among a million books.	Alguns gostam de assistir a vídeos enquanto lêem livros, outros estudam com amigos e alguns gostam de ficar sentados em silêncio entre um milhão de livros.
Everybody is different.	Todo mundo é diferente.
3. Good Night's Sleep	3. Boa noite de sono
Sleep and dreams are vital to processing and storing new information.	O sono e os sonhos são vitais para processar e armazenar novas informações.
A Harvard study showed that students who had a good night's sleep remembered their study materials 35% better than those who studied in the morning to take a test in the evening.	Um estudo de Harvard mostrou que os alunos que tiveram uma boa noite de sono lembraram-se de seus materiais de estudo 35% melhor do que aqueles que estudaram de manhã para fazer um teste à noite.
4. Focus!	4. Foco!
If you tend to procrastinate, which means that you tend to switch from doing something hard like studying maths to something easy like browsing the web, protect yourself from distraction.	Se você tende a procrastinar, o que significa que tende a deixar de fazer algo difícil, como estudar matemática, para algo fácil, como navegar na web, proteja-se contra distrações.



English Transcript	Tradução
One way of doing this is to shut down your mobile phone or go to a quite place like a library.	Uma maneira de fazer isso é desligar o celular ou ir a um lugar tranquilo como uma biblioteca.
5. Pomodoro Technique	5. Técnica Pomodoro
Set a timer to 25 minutes when you focus entirely on your studies.	Ajuste um cronômetro para 25 minutos para se concentrar inteiramente em seus estudos.
When the timer rings, relax for 5 minutes.	Quando o cronômetro tocar, relaxe por 5 minutos.
If you want to continue just set the timer again.	Se quiser continuar, basta ajustar o cronômetro novamente.
The small breaks in between are relaxing and motivating to keep going.	Os pequenos intervalos são relaxantes e motivadores para continuar.
6. Hard Stuff First	6. Coisas difíceis primeiro
Do the things that are difficult first.	Faça as coisas que são difíceis primeiro.
Because if you are like most people, you have the strongest willpower in the morning.	Porque se você for como a maioria das pessoas, terá maior força de vontade pela manhã.
Once you are done with the hard stuff you will feel better for the rest of the day and probably more motivated to get other things done.	Assim que terminar as coisas difíceis, você se sentirá melhor pelo resto do dia e provavelmente mais motivado para fazer outras coisas.
7. Exercise, Meditate and Converse	7. Exercite, Medite e Converse
There are few activities proven to grow your brain however physical exercise, regular meditation and good conversations apparently do exactly that.	Existem poucas atividades que comprovadamente fazem seu cérebro crescer, mas exercícios físicos, meditação regular e boas conversas aparentemente fazem exatamente isso.
They lead to the creation of new neurons inside your brain and therefore grow its potential.	Elas levam à criação de novos neurônios dentro do cérebro e, portanto, aumentam seu potencial.
8. Go Places!	8. Vá a lugares!
You can create deeper memories of a subject by learning in a richer environment that offers more visual clues.	Você pode criar memórias mais profundas de um assunto aprendendo em um ambiente mais rico que oferece mais pistas visuais.
In an experiment two groups of students had to remember random words.	Em um experimento, dois grupos de alunos tiveram que se lembrar de palavras aleatórias.
One group changed the classroom while studying, the other didn't.	Um grupo mudou de sala de aula enquanto estudava, o outro não.
The group that studied in two different rooms (one was small and windowless, the other big and bright) was 40% more likely to recall the words later.	O grupo que estudou em duas salas diferentes (uma era pequena e sem janelas, a outra grande e iluminada) teve 40% mais chance de se lembrar das palavras posteriormente.
9. Take Fun Seriously	9. Leve a diversão a sério
Whatever it is, find a fun way to practice.	Seja o que for, encontre uma maneira divertida de praticar.
Modern learning science believes that positive emotions are very important for increasing your learning potential.	A ciência da aprendizagem moderna acredita que as emoções positivas são muito importantes para aumentar o seu potencial de aprendizagem.
So do yourself a favour and have a good time!	Portanto, faça um favor a si mesmo e divirta-se!
10. Space Your Studies	10. Espace seus estudos



English Transcript	Tradução
In order to remember things for a longer time, repeat the material in spaced intervals.	Para se lembrar das coisas por mais tempo, repita o material em intervalos espaçados.
Facts or vocabularies for example are best learned if you review them the first time 1-2 days after the initial study and then again after 1 week and after 1 month.	Fatos ou vocabulários, por exemplo, são mais bem aprendidos se você os revisar pela primeira vez 1-2 dias após o estudo inicial e novamente após 1 semana e após 1 mês.
11. 30% Read, 70% Recite	11. 30% de leitura, 70% de recitação
If you have one hour to learn to recite a poem or prepare for a speech spend 20 Minutes of the time on studying the text and 40 minutes on practicing to recite.	Se você tem uma hora para aprender a recitar um poema ou se preparar para um discurso, gaste 20 minutos do tempo estudando o texto e 40 minutos recitando.
This ratio usually leads to the best results.	Essa proporção geralmente leva aos melhores resultados.
In the case of an emergency, put a glass of water next to you.	Em caso de emergência, coloque um copo d'água ao seu lado.
Take a sip whenever you lose it.	Tome um gole sempre que esquecer alguma coisa.
12. Instant Self-Test	12. Autoteste Instantâneo
After you study finish up with a quick quiz.	Depois de estudar, conclua com um teste rápido.
Immediate recall in form of a test or a short summary on what you've just learned can increase retention by as much as 30%.	A lembrança imediata na forma de um teste ou um breve resumo do que você acabou de aprender pode aumentar a retenção em até 30%.
Because it's much harder for your brain to reflect than to read, that extra effort creates deeper traces in your memory.	Como é muito mais difícil para seu cérebro refletir do que ler, esse esforço extra cria traços mais profundos em sua memória.
13. Don't Force it	13. Não force
Motivation is like hunger.	A motivação é como a fome.
You cannot force yourself to be motivated just like you can't tell someone else to be hungry.	Você não pode se forçar a ficar motivado, assim como não pode dizer a outra pessoa que está com fome.
So if you are not hungry right now, don't worry.	Portanto, se você não está com fome agora, não se preocupe.
Take a break and do something else.	Faça uma pausa e faça outra coisa.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
30	to	28	the	22	a
21	you	19	and	16	in
14	of	13	that	12	your
12	are	8	for	7	study
7	like	6	is	6	if
5	on	5	more	5	minutes
5	learning	5	it	5	brain
4	with	4	when	4	time
4	take	4	something	4	some
4	or	4	one	4	just
4	good	4	do	4	by
4	after	3	yourself	3	timer
3	this	3	things	3	test
3	stuff	3	studying	3	sleep
3	remember	3	recite	3	other
3	million	3	have	3	hard
3	grow	3	first	3	can
3	be	2	words	2	who
2	while	2	which	2	way
2	was	2	videos	2	two
2	than	2	tend	2	studies
2	studied	2	students	2	spaced
2	so	2	small	2	short
2	set	2	recall	2	read
2	practice	2	potential	2	order
2	night's	2	new	2	neuroscientists
2	much	2	motivated	2	morning
2	means	2	learned	2	learn
2	information	2	hungry	2	had
2	group	2	go	2	fun
2	from	2	force	2	focus
2	find	2	exercise	2	else
2	don't	2	done	2	doing
2	different	2	deeper	2	day



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	breaks	2	books	2	between
2	better	2	best	2	because
2	as	2	an	2	again
1	youtube	1	you'll	1	worry
1	within	1	windowless	1	willpower
1	will	1	widely	1	whenever
1	whatever	1	what	1	weeks
1	week	1	web	1	water
1	watching	1	want	1	vocabularies
1	vital	1	visual	1	very
1	ve	1	usually	1	use
1	up	1	understand	1	try
1	traces	1	tom	1	tips
1	those	1	they	1	therefore
1	there	1	then	1	them
1	their	1	text	1	tell
1	technique	1	teacher	1	synapses
1	switch	1	surprised	1	summary
1	subject	1	style	1	strongest
1	storing	1	staggering	1	spend
1	speech	1	space	1	someone
1	sleeping	1	sitting	1	sip
1	silence	1	shut	1	showed
1	seriously	1	self	1	scribbles
1	science	1	roughly	1	rooms
1	rings	1	right	1	richer
1	review	1	retention	1	results
1	rest	1	research	1	repetition
1	repeat	1	remembered	1	relaxing
1	relax	1	regularly	1	regular
1	reflect	1	reading	1	ratio
1	random	1	quiz	1	quite
1	quick	1	put	1	proven
1	proved	1	protect	1	progress
1	productive	1	procrastinate	1	processing
1	probably	1	prepare	1	practicing
1	potentially	1	positive	1	pomodoro
1	poem	1	places	1	place
1	physical	1	phone	1	petabytes
1	people	1	own	1	over



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	our	1	others	1	once
1	often	1	offers	1	nuts
1	now	1	not	1	night
1	next	1	neurons	1	motivation
1	motivating	1	most	1	month
1	modern	1	mobile	1	memory
1	memorize	1	memories	1	meditation
1	meditate	1	maximise	1	maths
1	materials	1	material	1	make
1	mainly	1	lose	1	longer
1	little	1	listening	1	likely
1	library	1	leads	1	lead
1	later	1	kilo	1	keep
1	jane	1	it's	1	its
1	intervals	1	instant	1	inside
1	initial	1	increasing	1	increase
1	important	1	immediate	1	images
1	hunger	1	however	1	hours
1	hour	1	history	1	here
1	harvard	1	harder	1	groups
1	going	1	glass	1	get
1	friends	1	form	1	finishes
1	finish	1	few	1	feel
1	favour	1	facts	1	extra
1	experts	1	experiment	1	example
1	exactly	1	everybody	1	every
1	evening	1	equivalent	1	environment
1	entirely	1	enjoy	1	emotions
1	emergency	1	effort	1	effectively
1	easy	1	dreams	1	down
1	distraction	1	difficult	1	didn't
1	days	1	creation	1	creates
1	create	1	converse	1	conversations
1	continue	1	connections	1	clues
1	classroom	1	changed	1	case
1	capacity	1	can't	1	cannot
1	but	1	browsing	1	bright
1	break	1	billion	1	big
1	believes	1	based	1	at
1	asleep	1	apparently	1	among



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	activities	1	accepted		