



CONSELLS | | Actualitzat el 21/01/2019 a les 08:48

Aquest és el truc que t'ajudarà a recordar-ho tot als exàmens segons la ciència



El proper cop que tinguis un examen o t'hagis de recordar d'alguna cosa important com un aniversari, agafa paper i boli i fes un dibuix per recordar-ho!

Un grup d'investigadors han descobert que dibuixar és el millor mètode per recordar i retenir informació nova. Asseguren que és molt més efectiu que escriure i reescriure notes i fins i tot que els exercicis de visualització i observació d'imatges

A més el dibuix activa regions del cervell involucrades en el processament visual perceptiu, unes regions que amb el pas dels anys es mantenen millor que les àrees que processen la informació verbal.

No fa falta que dibuixis bé, però prova de fer-te dibuixets als apunts i als resums i comprova si t'han ajudat a recordar-ho tot millor!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=kfdOjJi-J5k>

Des d'@AdolescentsiCat parlem amb el conegut **Tomàs Molina**. Comentarem com porta la popularitat de sortir durant més de 30 anys per la tele i la seva nova estapa com a instagramer i meme català. També li preguntarem sobre l'amor o què mira a Netflix i què escolta a Spotify