



Així és la regla 50/50 que t'ajudarà a recordar el 90% del que llegeixis



Thomas Oppong és un dels joves empresaris més reputats arreu del món. A banda de dirigir la companyia AllTopStartups, aquest emprenedor també s'ha dedicat a escriure sobre creativitat, productivitat i eficiència en mitjans com 'Business Insider' i 'Forbes'.

I per què us parlem d'ell? Doncs perquè en alguns dels seus articles fa referència a la "regla 50/50", una de les tècniques més efectives per memoritzar informació.

I en què consisteix? Doncs en llegir la meitat del text que ens vulguem aprendre en comptes de llegir-nos-el de cop. De fet, si el text és molt llarg, en podem llegir només una quarta part i després parar. I és que el truc és precisament aquest: llegir un fragment i aturar-nos. Durant la pausa hem d'apuntar les idees clau de la part que haguem llegit i **dir-les en veu alta diverses vegades, com si ens les expliquéssim a nosaltres mateixos.**

Un cop fet, l'únic que cal és repetir el procés amb la següent part del text. **És a dir, es tracta d'anar llegint els apunts per parts i fer "miniresums" de cada una d'elles.**

Segons Thomas Oppong, els alumnes que opten per aquesta pràctica aconseguixen recordar-se gairebé del 90% de la informació. **"Quan resumeixes i repeteixes els continguts que t'has llegit, t'obligues a pensar i a comprendre, i això fa que te'n recordis millor", assegura**



l'expert.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=0hyPgviYPY0>

L'artista de moda **Sofia Ellar**, visita AdolescentsiCat al Saló de l'Ensenyament. Parlem amb ella sobre la seva carrera, li proposarem convertir-se en Lil Sofia després de comprovar que té un talent excepcional per cantar rap! I no s'escaprà de respondre les preguntes de l'interrogatori íntim!