



Estudies a última hora? El mètode per memoritzar ràpid

Tots hem estat allà: s'acosta un examen, el rellotge corre en contra i els apunts semblen una muntanya impossible d'escalar. Estudiar a última hora no és l'estratègia més recomanada, però sovint és la realitat de molts estudiants. Davant d'aquesta situació, existeixen tècniques que poden ajudar-te a aprofitar al màxim el poc temps disponible. En aquest article et presentem mètodes eficaços per memoritzar ràpid, optimitzar l'estudi i salvar l'examen, fins i tot quan el temps és limitat.

Tenir una visió general del tema

Abans de posar-te a estudiar, intenta entendre <https://www.adolescents.cat/noticia/59560/metode-pomodoro-tecnica-estudis-millor-estudiant-selectivitat-2024>. D'aquesta manera podràs pensar possibles preguntes que poden caure a l'examen.

Planificar el temps

És important que divideixis el temari per dies i hores, de manera que tinguis un esquema clar en el teu cap del que has d'estudiar a cada moment. Això et farà ser molt més productiu/va. Pots provar el **mètode Pomodoro**, que consisteix a estudiar durant 25 minuts i després descansar 5 minuts. Quan ho hakis fet quatre vegades, pots descansar 20 minuts abans de tornar a començar.

Eliminar les distraccions

Si vols estudiar ràpid, és important que **eliminis totes les distraccions**. Deixa el mòbil a una altra habitació, ordena l'espai, busca un lloc silenciós, etc.

Utilitzar tots els sentits

S'ha demostrat que, com més sentits estan implicats, més ràpid es reté la informació. Així doncs, pots provar d'incloure la vista, l'oïda i el tacte en les teves sessions d'estudi. Com? Doncs fent **taules visuals** (vista), explicant el temari en **veu alta** (oïda) i fent **resums** (tacte), per exemple.

Estudiar abans d'anar a dormir

Si repasses abans d'anar a dormir, el teu cervell assimilarà els conceptes mentre dorms. Així, aconseguiràs memoritzar les coses amb més rapidesa.

Descansar suficient

És important que dormis les hores suficient i que prenguis **descansos durant les teves sessions** d'estudi. Es recomana descansar, com a mínim, 15 minuts després de 90 minuts d'estudi, i fer un



descans d'una o dues hores després de 4 hores d'estudi.

Alimentar-se bé

Les coses que menges et poden ajudar a memoritzar més ràpid. L'ideal seria que beguessis molta aigua i mengessis fruita i verdures, iogurt natural, nous...

Repasar amb amics

Repasar amb els teus amics t'ajudarà a aclarir els dubtes que tens i et serà més fàcil retenir la informació.