



Desafio de memòria

Tens 2 minuts per memoritzar aquesta llista de 12 paraules. Preparats?
Endavant!

Paraules per memoritzar

1. Gat
2. Flor
3. Llit
4. Taronja
5. Cotxe
6. Lluna
7. Llibre
8. Arbre
9. Rellotge
10. Platja
11. Bicicleta
12. Estrella

Tècnica 1: La repetició

Què és la repetició?

La repetició és una de les tècniques més senzilles però efectives. Consisteix a llegir o dir una paraula, frase o informació diverses vegades fins que quedi gravada a la memòria.

Com utilitzar-la?

- Llegeix la informació en veu alta 3-5 vegades
- Escriu-la diverses vegades en un paper
- Repeteix-la mentalment durant el dia



- 📌 **Consell pràctic:** Espacia les repeticions al llarg del temps. És més efectiu repassar 10 minuts cada dia que una hora seguida!

Tècnica 2: Associació visual

El nostre cervell recorda molt millor les imatges que les paraules. Aquesta tècnica converteix paraules en imatges mentals vívides i memorables.

Gat

Imagina un gat taronja gegant saltant pel teu carrer

Flor

Visualitza una flor que creix ràpidament davant teu

Llit

Pensa en el teu llit flotan pel cel com un núvol

Tècnica 3: Regles mnemotècniques

Les regles mnemotècniques són trucs que utilitzen lletres, paraules o frases per recordar informació complexa de manera divertida i fàcil.

1

Acrònim

Crear una paraula amb les primeres lletres de la llista.

Exemple: Per recordar els colors de l'arc de sant Martí: **ROGAVBI** (Roig, Taronja, Groc, Verd, Blau, Indi, Violeta)

2

Oració memorable

Construir una frase utilitzant les primeres lletres.

Exemple: Per recordar els planetes:
Mari Veu Terra Molt Jove Saturant
Un Núvol (Mercuri, Venus, Terra, Mart, Júpiter, Saturn, Urà, Neptú)

3

Rima o cançó

Convertir la informació en una rima musical.

Exemple: "Trenta dies té novembre, amb abril, juny i setembre, de vint-i-vuit sols n'hi ha un i els altres trenta-un"

Tècnica 4: Visualització

Dibuixa la teua memòria

Dibuixar el que vols recordar, encara que sigui un esquema simple, ajuda al teu cervell a processar i emmagatzemar la informació de manera més profunda i duradora.

Per què funciona?

- Activa múltiples parts del cervell
- Connecta conceptes visuals i verbals
- Crea memòries més riques i detallades
- Fa l'estudi més divertit i creatiu



☐ **Prova-ho:** No cal ser un artista! Un dibuix senzill és tan efectiu com un de complex. El que importa és el procés de creació!

Segon desafio: Tornem a provar!

Ara que coneixes les tècniques, intenta memoritzar aquesta nova llista. Tria l'estratègia que prefereixis i observa si recordes més paraules!

Nova llista de paraules

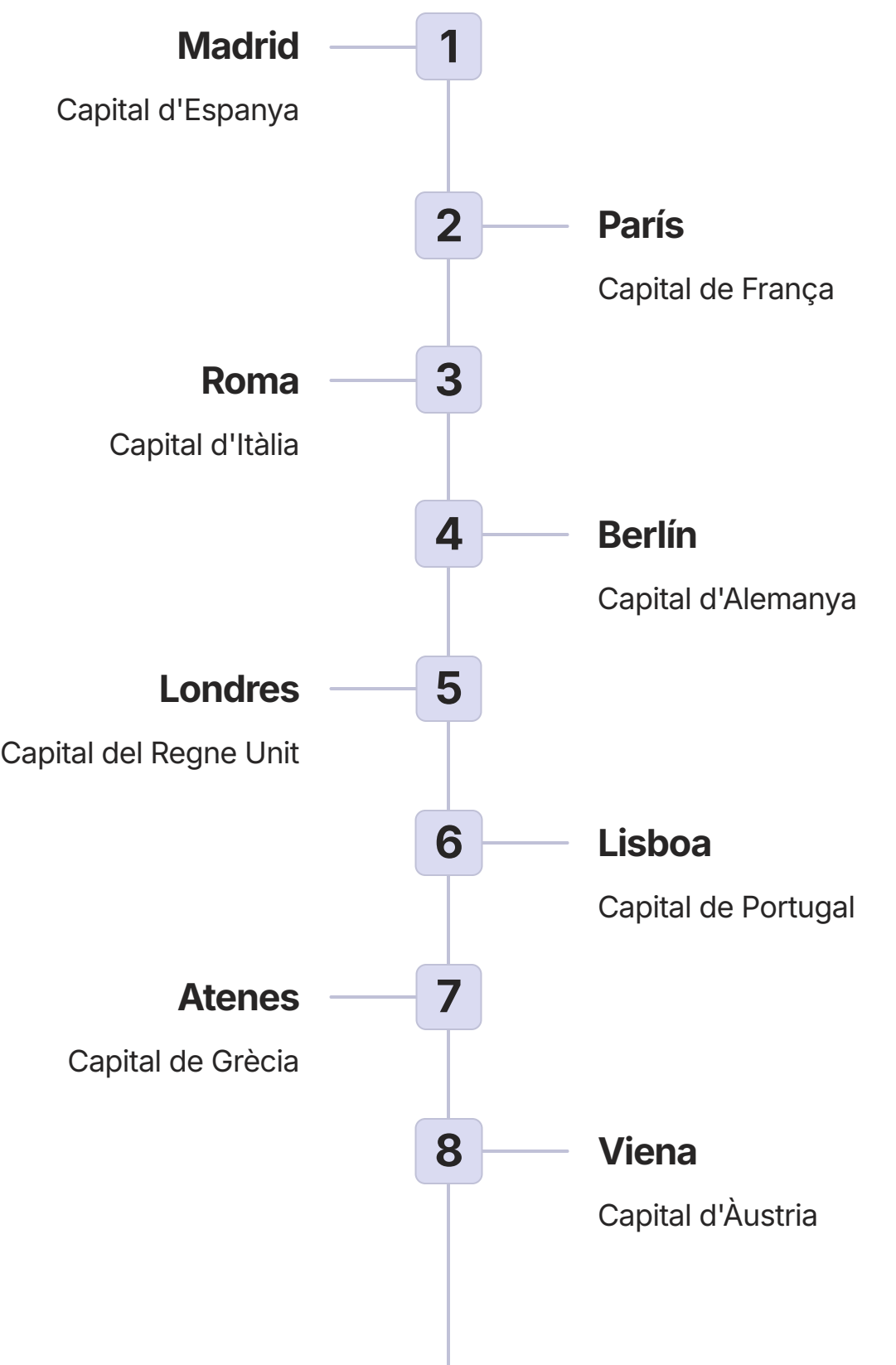
1. Mòbil
2. Cadira
3. Muntanya
4. Pizza
5. Gos
6. Paraigua
7. Pilota
8. Música
9. Ventilador
10. Finestra
11. Sabates
12. Núvol

Reflexió: Quina tècnica has utilitzat? Has recordat més paraules que abans?



Exercici col·lectiu: Capitals europees

Practiquem junts! Utilitzarem regles mnemotècniques per memoritzar aquestes capitals. Crearem un acrònim o una frase memorable entre tots.



 **Treball en grup:** Penseu junts en una frase o paraula utilitzant les primeres lletres: M-P-R-B-L-L-A-V. Sigues creatiu!



Exercici d'associació visual

Ara practicarem l'associació visual! Per cada element, crea una imatge mental exagerada, divertida i impossible d'oblidar.



Sol

Imagina un sol gegant amb ulleres de sol ballant a la teua habitació



Pirineus

Visualitza muntanyes fetes de gelat de xocolata fonent-se lentament



Ebre

Pensa en un riu que flueix amb llimonada brillant i amb peixos de colors



Barcelona

Imagina la ciutat volant pel cel com un castell màgic amb ales

Recorda: Com més exagerada, estranya i emocional siga la imatge, més fàcil serà recordar-la!

Reflexió final

Quina tècnica t'ha funcionat millor?

Cada persona té un estil d'aprenentatge diferent. Alguns prefereixen la repetició, altres les imatges mentals, i altres les regles mnemotècniques.

Preguntes per pensar:

- Has recordat més paraules al segon intent?
- Quina estratègia t'ha resultat més natural?
- Quina tècnica utilitzaràs per estudiar?
- Com pots combinar diverses tècniques?





Els passos de l'estudi eficaç

Ara que domines les tècniques de memorització, recordem tots els passos per estudiar de manera eficient i intel·ligent.



1. Lectura ràpida

Fes una primera lectura ràpida per tenir una idea general del tema



2. Lectura comprensiva

Llegeix amb atenció, entenent cada concepte i paràgraf



3. Subratllat

Marca les idees principals i conceptes clau del text



4. Resum o esquema

Crea un resum, esquema o mapa conceptual amb les teues paraules



5. Memorització

Utilitza les tècniques apreses avui per fixar els conceptes



6. Recordar

Repasa i practica el que has après sense mirar els apunts



Recorda: L'estudi eficaç és un procés progressiu. Practica aquestes tècniques regularment i veuràs com millora la teua memòria!