



www.adinoel.com

El método para mejorar la memoria que no requiere ningún esfuerzo

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: COPIAR TEXTO
(COPIEM O TEXTO ABAIXO)

El método para mejorar la memoria que no requiere ningún esfuerzo

Cuando tratas de memorizar algo nuevo es normal asumir que, cuanto más empeño pones en ello, mejor te irá.

Sin embargo, puede que lo que necesites sea justamente una pausa en la que no hagas nada. Literalmente.

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: MARCAR PALAVRAS

Esta tarefa deve ser realizada antes da leitura e tradução do texto. Vocês devem olhar para o texto e marcar todas as palavras iguais e parecidas com as palavras da língua portuguesa.

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: LEITURA E TRADUÇÃO

El método para mejorar la memoria que no requiere ningún esfuerzo

Cuando tratas de memorizar algo nuevo es normal asumir que, cuanto más empeño pones en ello, mejor te irá.

Sin embargo, puede que lo que necesites sea justamente una pausa en la que no hagas nada. Literalmente.

Apaga la luz, relájate y disfruta de 10 o 15 minutos de tranquilidad y verás que recordarás mucho mejor lo que acabas de aprender que si hubieses tratado de usar ese tiempo de manera más productiva.

Si bien se sabe que no debemos acelerarnos cuando estudiamos, nuevas investigaciones indican que debemos apuntar a una "interferencia mínima" durante estas pausas, evitando deliberadamente cualquier actividad que pueda afectar a la delicada tarea de formar memorias.



www.adinoel.com

Así que nada de mirar el celular, los correos electrónicos o navegar por internet. Tienes que darle a tu cerebro la oportunidad de recargar baterías sin distracciones.

Este descubrimiento resulta alentador para las personas con amnesia o algunas formas de demencia, ya que presenta una forma de liberar una capacidad de aprender latente, previamente desconocida.

Fonte: <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-43127240> (adaptado)

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: MONTAR VOCABULÁRIO

Na tarefa de montar vocabulário, os alunos deverão levar para o caderno todas as palavras que não conseguiram entender no momento da leitura e tradução. A seguir, procurem o significado dessas palavras no dicionário.

TEXTO – TRADUÇÃO LIVRE

El método para mejorar la memoria que no requiere ningún esfuerzo

O método para melhorar a memória que não requer nenhum esforço

Cuando tratas de memorizar algo nuevo es normal asumir que, cuanto más empeño pones en ello, mejor te irá.

Quando (você) trata de memorizar algo novo é normal assumir que, quanto mais empenho coloca nisso, melhor se sairá.

Sin embargo, puede que lo que necesites sea justamente una pausa en la que no hagas nada. Literalmente.

No entanto, pode que aquilo que (você) necessita seja justamente uma pausa na qual não faça nada. Literalmente.



www.adinoel.com

Apaga la luz, relájate y disfruta de 10 o 15 minutos de tranquilidad y verás que recordarás mucho mejor lo que acabas de aprender que si hubieses tratado de usar ese tiempo de manera más productiva.

Apague a luz, relaxe e desfrute de 10 ou 15 minutos de tranquilidade e verá que recordará muito melhor aquilo que acaba de aprender que se houvesse tratado de usar esse tempo de maneira muito produtiva.

Si bien se sabe que no debemos acelerarnos cuando estudiamos, nuevas investigaciones indican que debemos apuntar a una "interferencia mínima" durante estas pausas, evitando deliberadamente cualquier actividad que pueda afectar a la delicada tarea de formar memorias.

Embora se saiba que não devemos acelerar quando estudamos, novas pesquisas indicam que devemos apontar a uma "interferência mínima" durante estas pausas, evitando deliberadamente qualquer atividade que possa afetar a delicada tarefa de formar memórias.

Así que nada de mirar el celular, los correos electrónicos o navegar por internet. Tienes que darle a tu cerebro la oportunidad de recargar baterías sin distracciones.

Assim nada de olhar o celular, os correios eletrônicos ou navegar pela internet. Tem que dar a seu cérebro a oportunidade de recarregar baterias sem distrações.

Este descubrimiento resulta alentador para las personas con amnesia o algunas formas de demencia, ya que presenta una forma de liberar una capacidad de aprender latente, previamente desconocida.

Esta descoberta resulta alentadora para as pessoas com amnésia ou algumas formas de demência, já que apresenta uma forma de liberar uma capacidade de aprender latente, previamente desconhecida.