

TEXT 3

Has de respondre a les preguntes que et faran les persones que examinen sobre el contingut del text següent. Aquesta part de la prova oral durarà 3 o 4 minuts. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar-la.

EL SOROLL MARRÓ I LA CONCENTRACIÓ

En els últims anys s'ha parlat molt del soroll blanc com una ferramenta per a ajudar-nos a dormir, però hi ha un altre tipus de soroll que ens ajuda a concentrar-nos: el soroll marró. Aquest és una mena de soroll ambiental suau i constant que s'assembla al so de la pluja o del vent en un bosc i pot ser molt efectiu per a ajudar a bloquejar els sons molestos. És un so constant i predictable, així que pot ajudar a relaxar la ment i reduir l'estrès, per la qual cosa també ajuda a millorar la concentració.

elperiodico.cat (adaptació)