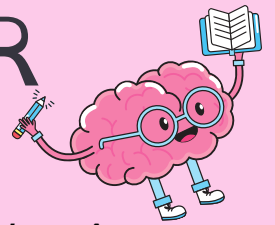


# 10 ASTUCES POUR BIEN MEMORISER



*Lire ne suffit pas. Pour mémoriser, le cerveau doit être ACTIF!*

1

Cahier fermé, je me remémore ce que j'ai retenu de la leçon.

2

Cahier ouvert, je repère les informations principales et je me pose des questions.

3

En fin de leçon, je reprends la fiche de mémorisation active et réponds aux questions.

4

Je fais des cartes de mémorisation (recto/verso) et peux emprunter celles de la classe.

5

Je peux transformer ma leçon en carte mentale, sketchnote, fiche de révisions.

6

Sur mes supports, j'utilise des couleurs (titres, dates surlignées, etc.).

7

Sur mes supports, j'ajoute des images, des pictogrammes. L'association image/mot aide à mieux mémoriser.

8

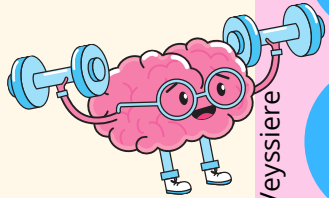
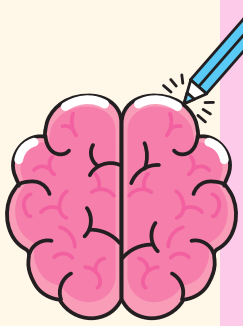
Je reprends les informations de manière expansée dans le temps: J0, J1, J2, J4, J8...

9

Je travaille de manière distribuée et non massée (4 fois 15 minutes est mieux que 1 heure).

10

Je prends soin de mon corps (sommeil, alimentation, sport) et de mes émotions.



Créé par Soline Bourdeverre-Veyssière

