



Etudier

Diversification des stratégies

- Titres et sous titres
- Plan de rappel
 - Mots clés à définir
 - Leçons à trous
- Transformation du contenu
 - Schéma
 - Carte mentale
 - Questions/ QCM
 - Dessin
- Appropriation personnelle
 - Redire avec propres mots
 - Nouveaux exemples
 - Reportage/ livres
 - Métaphores/ comparaisons

Attention

- Se mettre en projet
 - À quoi ça sert ?
 - Pourquoi ce thème est-il au programme ?
 - Comment ce chapitre est-il lié aux autres ?
- Expliciter les intentions
 - Pourquoi la consigne est-elle formulée ainsi ?
- Planifier les actes
 - Objectif
 - Liste des étapes
 - Visualisation mentale
 - Passage à l'action
 - ordre chronologique
 - succession actions
- Regrouper les informations
 - Catégories
 - Acronymes
 - Listes
 - mots clés
 - Dessins/ schémas
- Automatiser
 - Apprendre par coeur les essentiels
 - S'entraîner
 - refaire exercices

Soulager mémoire à court terme

- Automatiser
 - Apprendre par coeur les essentiels
 - S'entraîner
 - refaire exercices

Activer mémoire à long terme

- Espacer les révisions
 - Retravailler un même sujet
 - plusieurs fois
 - Pas attendre la veille
- Entrelacer
 - les matières
 - les chapitres

Feedback

- Décrire les erreurs
 - sans délais
- Éviter
 - punitions
 - critique
- Se corriger
 - immédiatement