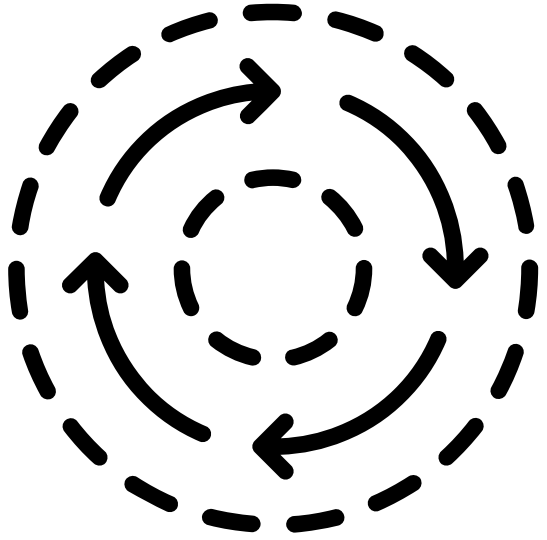


COMMENT FACILITER LA MÉMORISATION DES LEÇONS ?

Débuter une leçon et la terminer par une notion à retenir.

Donner ou faire des fiches bilans avec les informations clés, les notions et concepts pertinents à maîtriser.

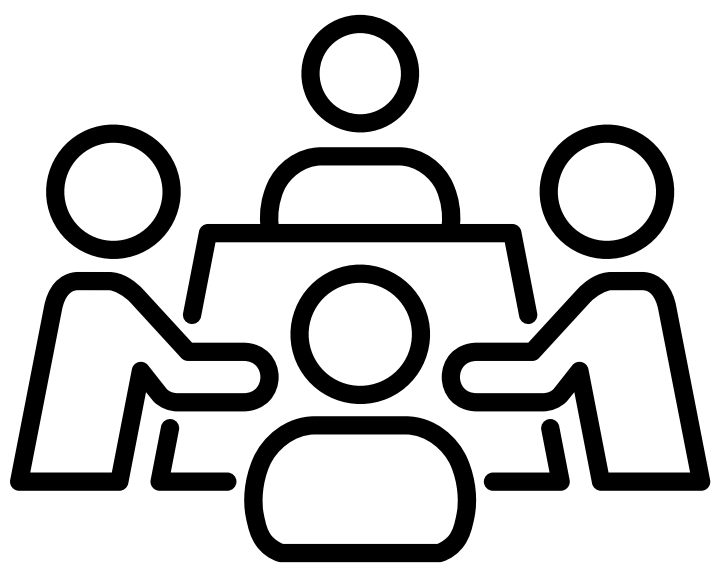
- _____
- _____
- _____
- _____



Répéter au moins 6 fois l'information à des moments différents, sur un rythme régulier (J+1, J+3, J+5, J+7).

Exemples : juste après l'avoir entendue, avant de s'endormir, fiche de révision une semaine après

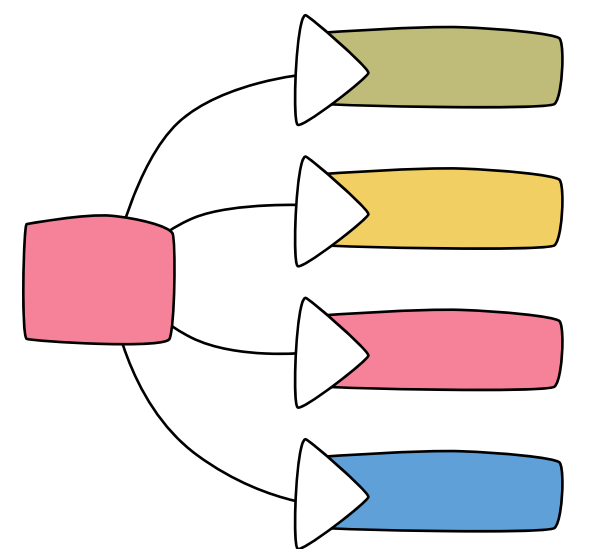
Pour chaque nouvelle notion, faire un point sur les représentations, les prérequis, le vocabulaire, puis redonner/ relire la notion et le reformuler.



Se mettre en situation d'acteur : un exposé, des travaux pratiques, un résumé, une recherche, chercher des exemples, refaire les exercices, raconter une histoire (drôle, personnelle, avec des détails sur la vie des personnes).

Restructurer l'information : en schéma/ carte mentale/ dessins, en parties/ sous parties avec des titres et sous titres, en encarts de mémorisation, en flash cards...

Regrouper les informations par catégories ou propriétés (ou toute autre lien logique).



Solliciter plusieurs manières d'évoquer mentalement les informations : images, films, paroles entendues, paroles dites à soi-même, gestes/ déplacements...

Connaître les conditions d'une bonne mémoire : un bon sommeil, une bonne alimentation, faire des pauses, s'étirer, bouger, utiliser tous les sens, savoir mobiliser l'attention consciente.

