



Conseils de mémorisation pour les élèves

publié le 22/09/2022

Descriptif :

Quelques conseils pour bien mémoriser

Quelques conseils simples peuvent vous permettent de mieux mémoriser. En voici 8 :

1- REPETITION :

Réapprendre plusieurs fois (3 à 4 fois au moins)

2- Réapprendre en espaçant les reprises (semaine 1 puis 3, puis 6, 12...). Cela consolide les connaissances et développe les automatismes.

3- Se poser des QUESTIONS, vérifier les REPONSES immédiatement : c'est la MEMORISATION ACTIVE.

4- Réciter à voix haute : VOCALISATION.

5-Avoir un SOMMEIL SUFFISANT (8h) ; il trie les informations et consolide les connexions entre les neurones.

6- COMPREHENSION : avoir compris ce qu'on apprend.

7- l' ATTENTION : se concentrer

(pas deux tâches en même temps : bavarder/écrire ou écouter de la musique/apprendre...).

8-par l' IMPLICATION : particulièrement lors des travaux de groupe, tenir son rôle et ne pas être passif, car sinon le cerveau n'enregistre rien.