



CHAMPION DES MÉMOIRES



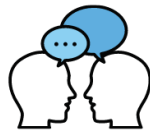
1) J'apprends à connaître le fonctionnement de mon cerveau.

Mémoire à court terme	Mémoires à long terme			
De travail, temps court, s'oublie très vite.	Procédurale, les automatismes.	Sémantique, les connaissances.	Épisodique, les évènements.	Perceptive, les sens.

Les mémoires à long terme passent par trois étapes :



1. Acquérir (encoder)

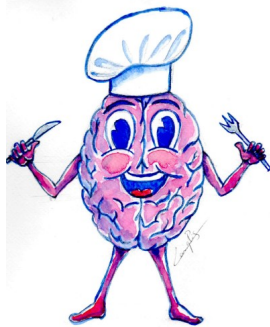


2. Consolider

3. Récupérer → Restituer

2) J'apprends à travailler dans de bonnes conditions.

Recette d'un cerveau performant



1. Faire du sport;
2. Avoir un bon sommeil;
3. Manger sainement;
4. Être curieux;
5. Apprendre à gérer ses émotions;
6. Rire, sourire;
7. Méditer.

BONUS:

- En classe et à la maison, j'évite de me distraire pendant le travail (bavardages, musique, pensées vagabondes, écrans ...).
- Le sommeil est très important car il réduit l'oubli en consolidant ce que j'ai appris.

3) J'utilise des outils durables pour apprendre.

Pour mémoriser efficacement, lire et relire mes cours ne suffit pas mais au contraire je dois me QUESTIONNER.

Quelques outils :

Fiches mémoire	Vrai/Faux	Cartes mentales	Flash-cards
Listes de mots clés	QCM	Groupes d'interrogation	Sac à questions

Pour aller plus loin :

