



Comment bien mémoriser !

Comment pouvez-vous aider votre
mémoire ?



Line ce n'est pas mémoriser !



Pour mémoriser, rendez votre
cerveau actif !

Noter au brouillon

Tout ce qui a été retenu de la leçon.

Vérifier ensuite à l'aide des prises de notes, du livre....

Corriger

Compléter



- Repérer les informations principales
- Regrouper, trier, classer ces informations
- Imaginer les questions pouvant être posées

Faire des cartes à mémoriser des cartes mentales

Avec des schémas, des images, des pictogrammes, des illustrations, des couleurs, des contrastes...

Avec un plan et les infos essentielles

Associer mots et images multiplie les capacités de mémorisation



Reprendre les informations à mémoriser à intervalles réguliers

J1

J4

J7

...

Fractionner son temps de travail

Préférer plutôt 8*15min en une semaine
plutôt que 2h d'affilée



N'oubliez pas votre hygiène de vie :

Respectez votre temps de sommeil

Mangez sainement

