



COMMENT FAIRE TRAVAILLER EFFICACEMENT VOS MEMOIRES

Niveau 2 Module 2 : Comment fonctionne votre cerveau qui vous permet de vivre et d'apprendre

Document élève

1) La mémoire permet de donner du sens à la vie

L'humain est un être de Tout ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il fait, ce qu'il comprend ne seraient pas sans ses différentes mémoires.

Parmi celles-ci, il y a la mémoire du sens des mots (.....), des images, des sons, des formes, la mémoire de qui sert à réfléchir et agir. Et tant d'autres mémoires qui nous sont précieuses tout au long de la journée : mémoires des o....., des f....., des v....., des s....., des p....., des é....., des c....., de nos e..... (Utiliser un clavier, un téléphone, lire, jouer d'un instrument...)

2) Pour combattre l'oubli, il faut consolider les savoirs dans les mémoires

Sans , les savoirs s'effacent généralement assez rapidement. Il est nécessaire de plusieurs fois, de façon espacée dans le , pour qu'une connaissance soit retenue sur un temps un peu

Car l'oubli n'est pas une maladie, c'est un phénomène et incessant contre lequel tout étudiant doit

3) Il est maladroit d'apprendre une leçon une seule fois

Si vous préparez un contrôle en une seule fois, il est très probable que les connaissances vont ensuite assez vite de votre mémoire. Il est donc recommandé :

. De préparer un contrôle avant en reprenant ou trois fois les leçons

. De revoir ensuite les essentiels de temps en temps après le

4) La mémorisation active est efficace pour retenir.

Elle consiste à se poser des au lieu de lire le cours tout simplement. Cela peut se faire à partir de préparés par le professeur, ou en s'interrogeant avec un camarade.

5) L'oralisation

Réciter à ce que l'on doit retenir, est très pour la mémorisation. C'est la technique des pour apprendre leurs textes.

6) Feedback proche

Se poser une question en se et obtenir la réponse permet souvent de rectifier une réponse D'où la technique de , beaucoup plus performante que la simple lecture.

7) Comment on acquiert un automatisme

Les sont indispensables pour toutes les opérations de la pensée et les actions que l'on accomplit : lire, parler en français ou une langue , compter, pratiquer un

instrument, faire correctement du sport, utiliser un instrument, conduire, etc. Pour
efficacement un automatisme, il faut deux conditions :

- . Le reprendre
- . Le reprendre de façon dans le temps

8) Devenir expert ou champion

Vous deviendrez des dans un domaine de la vie, en vous entraînant souvent, avec détermination et C'est ainsi qu'ont fait tous les champions et les experts. Le cerveau dispose d'une mémoire spéciale pour gérer ces automatismes : la mémoire

9) Connaître le vocabulaire pour bien comprendre

Très souvent on ne comprend pas bien un texte, une explication, ce qu'un professeur dit, parce que nous ne connaissons pas bien le, les Il est fondamental de Pour comprendre.

10) L'attention est fondamentale pour retenir

Il est fondamental de bien se pour retenir. Plus vous vous concentrez, dans le et sans distracteurs, plus vous pourrez retenir pendant Cela est important pour organiser vos conditions de travail.