**Astuces pour se souvenir plus longtemps**

Gaspar, Eric. *Explose ton score au collège : le cerveau et ses astuces... réussir, c'est facile !.* [Livre]. Belin, 2015. 1 vol. (111 p.) : illustrations en couleur, cartes ; 21 x 15 cm.

Synthèse :

Mémoire de travail : peut stocker des informations durant quelques secondes à quelques minutes ( 5 à 9 informations simultanément ). Elle accueille ce que l'on est en train de faire : lire, entendre... le cerveau et le mélange avec ce que l'on sait déjà et le stocke dans la mémoire à long terme.

Mémoire à long terme : peut stocker des informations jusqu'à des années

* Pour mémoriser une information, le cerveau a besoin de lui prêter attention, de faire un effort
* Comprendre et retenir sont deux choses différentes
* Apprendre et réviser sont deux choses différentes :

apprendre : c'est la structure du cours + exemples, notions, résumé, définitions, cartes

Retenir : c'est cet effort de répétition qui consiste à faire le plus possible d'allers-retours entre la mémoire de travail qu'on réactive en relisant, en oralisant, en écoutant et la mémoire à long terme.

Cela permet une connaissance plus solide et une restitution plus facile et plus rapide.

réviser : sans regarder la leçon, répéter à l'oral, à l'écrit, dans différents lieux, ce que l'on sait, puis apprendre dans la leçon, ce qui n'a pas été retenu

Quelques règles pour optimiser son travail :

* Participer en classe
* Faire ou tenter de faire les exercices demandés / et relire les exercices déjà faits
* Faire une feuille de suivi des connaissances avec quelques mots clés :

 Mardi 3 novembre : leçons du jour

**Svt** animal / nutrition / herbivore

**maths** : triangle isocèle

 **français** : futur verbes 1er groupe, infinitif + terminaisons ai, as, a ons, ez, ont

* Apprendre la leçon **le jour même**

Réviser dans **les 24h**

Réviser sur plusieurs fois, une leçon : apprentissage distribué