

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 1^{er} 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