

Conseils pour te souvenir longtemps de tes cours

Prends l'habitude de REACTIVER pour éviter que les nouvelles informations partent aux « oubliettes »

1. Commence par te remémorer les cours de la journée et ce que tu as appris SANS REGARDER tes cours. Le soir même 80% des informations sont encore dans ta mémoire, 2 jours après il n'en reste que 30% si tu n'as pas fait l'effort de récapituler.
2. Reprends tes cours : les informations que tu as gardées en tête sont-elles exactes, complètes ?
3. Revois ce qui reste flou ou mal compris.
4. Commence à apprendre ce que tu devras savoir par cœur (vocabulaire en langues, des définitions, ...)

Des études ont montré que ta mémoire enregistre mieux si tu lui présentes régulièrement les informations à retenir.

A la veille du cours, récapitule les informations avant de relire tes fiches.

Savoir une leçon c'est avant tout la comprendre

Comment faire pour approfondir la compréhension ?

- ✚ Repère quels sont les éléments importants traités dans cette partie : les définitions, les mots importants
- ✚ Prends le temps de les mettre en valeur : **surligne**, souligne, encadre
- ✚ Repère les exemples
- ✚ Mets-toi à la place du professeur et imagine les questions qu'il poserait à ses élèves
- ✚ **Tiens compte des conseils qui t'ont été donnés par tes professeurs,**