

LIRE, ce n'est pas **MÉMORISER** : Pour **MÉMORISER**, je dois rendre mon cerveau **ACTIF**



COMMENT bien mémoriser

1 Je commence par noter au brouillon
TOUT CE QUE J'AI RETENU
de la leçon
PUIS je **vérifie** avec mon cahier, mon
livre... Je **corrige**, je **complète**.

2 Je **REGROUPE**, **TRIE**, **CLASSE** les
informations à retenir
(par thème, ressemblance,
rimes, etc.)



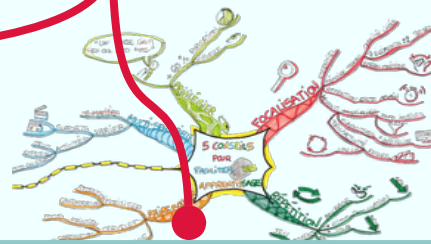
3 Je repère les **INFORMATIONS
PRINCIPALES** et imagine des
QUESTIONS dont elles
sont les réponses : je me
questionne pour mieux
mémoriser



4 Je fais des **FLASH CARDS**
(cartes à mémoriser) avec
des **illustrations**, des
définitions...



5 Je transforme ma leçon en
CARTE MENTALE : ça
m'oblige à chercher **le plan**,
les informations essentielles...



10 Je **dors** bien (au
moins 9h) : c'est
essentiel pour
bien mémoriser ;
je **relis** ma leçon
avant de dormir !



9 Je travaille plutôt
8 x 15mn
(en une semaine)
que **2h d'affilée**

8 Je reprends les informations
à mémoriser **à intervalles
réguliers** (Jour 1, Jour 2,
Jour 4, Jour 8...)



7 J'utilise **des COULEURS**, **des
CONTRASTES** : cela permet
à mon cerveau de mieux
MÉMORISER

6 J'ajoute des **IMAGES**, des
PICTOGRAMMES : associer
mots et **images** multiplie
les capacités de
mémorisation

