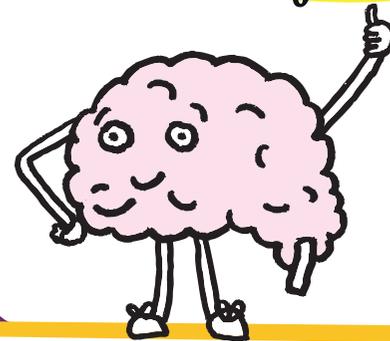


MES CARTES MENTALES

méthodologie



OUTILS DE RÉVISION

Carte mentale

Fiche-résumé

COMPRENDRE

Flashcard

Quiz

MÉMORISER

Image mentale

Exercices

Annales

Mini-contrôle

S'EXERCER

ÉTAPES DE LA MÉMORISATION

3 ÉTAPES INDISPENSABLES

1 Encodage 
Comprendre l'info.

2 Stockage 
Ranger l'info
dans ma mémoire.

3 Récupération 
Retrouver l'info
quand j'en ai besoin.

COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE ?

OBSTACLES À LA MÉMOIRE

Manque de **SOMMEIL**

STRESS ou nervosité

TROP D'INFO en même temps


Un cerveau énervé ne retient pas.

CLÉS POUR BIEN MÉMORISER

COMPRENDRE avant de retenir 

RÉPÉTER plusieurs fois dans le temps **révisions espacées**

Faire des **LIENS** image, schéma, exemple...

VARIER les outils de révision 