MES CARTES MENTALES

destination brevet

COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE ?

OUTILS DE RÉVISION

- COMPRENDRE
  - Carte mentale
  - Fiche-résumé
- MÉMORISER
  - Flashcard
  - Quiz
  - Image mentale
- S'EXERCER
  - Exercices
  - Annales
  - Mini-contrôle

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.

OBSTACLES À LA MÉMOIRE

- Manque de SOMMEIL
- STRESS ou nervosité
- TROP D'INFO en même temps

STOP
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