# BIEN MÉMORISER
## Apprendre à apprendre

Apprendre c'est modifier, créer des connexions entre les cellules du cerveau (les neurones)

### Favoriser l'attention

- Ecouter le professeur et les autres élèves
- Ne pas déranger les autres
  Ne pas bavarder
- Participer permet de mieux se concentrer
- Laisser hors de la classe ses problèmes et autres sources de préoccupations.
  Se concentrer sur le moment présent
- Etre actif mentalement, réfléchir, utiliser la marge pour noter des idées, des questions ...

### Réactiver

- Importance de la répétition espacée et dès le 1er soir avant la 1ere nuit.
  Activer un apprentissage régulièrement permet de moins oublier.
  Les périodes de sommeil qui séparent les apprentissages permettent la mémorisation.
- Cahier/classeur fermé, ECRIRE (ou formuler à haute voix) tout ce dont on se souvient, pas forcément par coeur, avec ses mots.
  Puis vérifier à l'aide du cours et repérer ses erreurs et oublis
- Expliquer aux autres ce qu'on a appris
- A la fin du chapitre, avant l'évaluation, refaire les activités, les exercices par écrit

### Visualiser

- Un classeur/cahier bien tenu facilite l'apprentissage
- Faire des fiches de révision avec que l'essentiel
- Dans les corrections, surligner ce qui n'avait pas été fait correctement
- A la fin du chapitre, représenter le cours sous forme de schémas, de cartes mentales

### Se tester

- Faire les activités demandées au maximum de ses capacités (= faire des efforts)
- Se poser des questions sur le cours et y répondre

### Comprendre ses erreurs
### être convaincu(e) que l'on peut s'améliorer

- Permet de mieux consolider les apprentisssages. Un cerveau qui croit en ses capacités est un cerveau qui s'active plus facilement et efficacement
- Je ne suis pas nul(le):
  je n'y arrive pas encore.
- Les erreurs servent à s'améliorer, elles montrent qu'on a essayé.
- Permet plus de motivation et de persévérance

Mme CHEVALIER - Professeur d'SVT