Faire du temps son allié lorsque l'on mémorise

Pendant que l'on apprend

1- Planifier ses objectifs sur des périodes définies

2- Déterminer ce que l'on fera ensuite AVANT de prendre une pause

3- Faires des pauses régulièrement

4- Faire le bilan des objectifs atteints (ou pas) après chaque période de travail

5- Planifier la période de travail suivante

Avant un examen

1- Planifier ses révisions

2- Réaliser des fiches de révision (flash-cards, mind maps...)

3- Planifier les réactivations des fiches

4- Mettre de côté les fiches mémorisées

5- Approfondir la compréhension des fiches difficiles à mémoriser