

Quelles stratégies utiliser pour bien mémoriser à long terme ?

Comment mémorises-tu une leçon ?	
---	--

INEFFICACES	PARTIELLEMENT EFFICACES	EFFICACES
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Relire sa leçon plusieurs fois</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Surligner le cours</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Recopier sa leçon plusieurs fois</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Regarder la vidéo de la leçon</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Se créer des fiches de révision</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Savoir expliquer sa leçon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Alterner les contenus à réviser</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Réciter sa leçon par coeur</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Réviser juste avant l'évaluation</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Refaire les exercices</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Se tester</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Espacer les révisions dans le temps</div>

Pour mémoriser, il faut utiliser des stratégies actives en faisant l'effort de recupérer les informations en mémoire.