

Le principe d'une fiche de mémorisation active

COMMENT S'EN SERVIR et POURQUOI ???

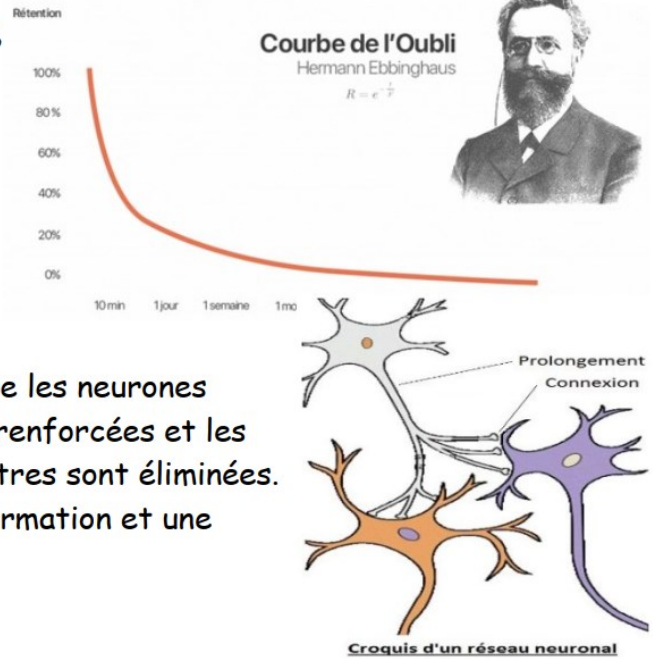
Des études en neurosciences ont montré que 75% de ce que vous apprenez est oublié après 48 h !
Vous croyez savoir et vous ne savez plus ...

L'oubli est un phénomène naturel normal.

La mémorisation est un phénomène biologique.

En situation d'apprentissage, les connections entre les neurones responsables de la mémoire dans le cerveau sont renforcées et les prolongements des neurones sont épaissis. Les autres sont éliminées. Cela permet une transmission plus rapide de l'information et une facilité de rappel.

C'est comme une forêt ...



Forêt dense, infranchissable



Un sentier se dessine à force de passer ...



Une piste facilement praticable s'est créée !!!!

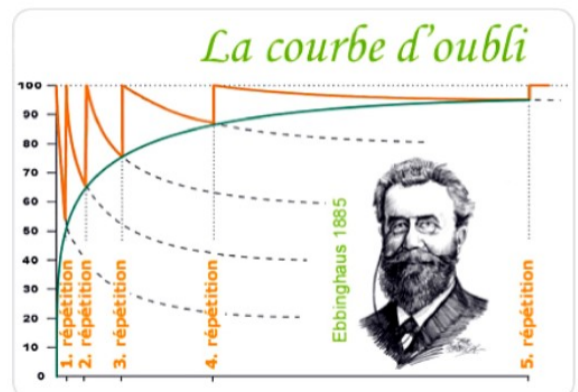
Mais il faut **DORMIR** pour que ça se produise !!!!



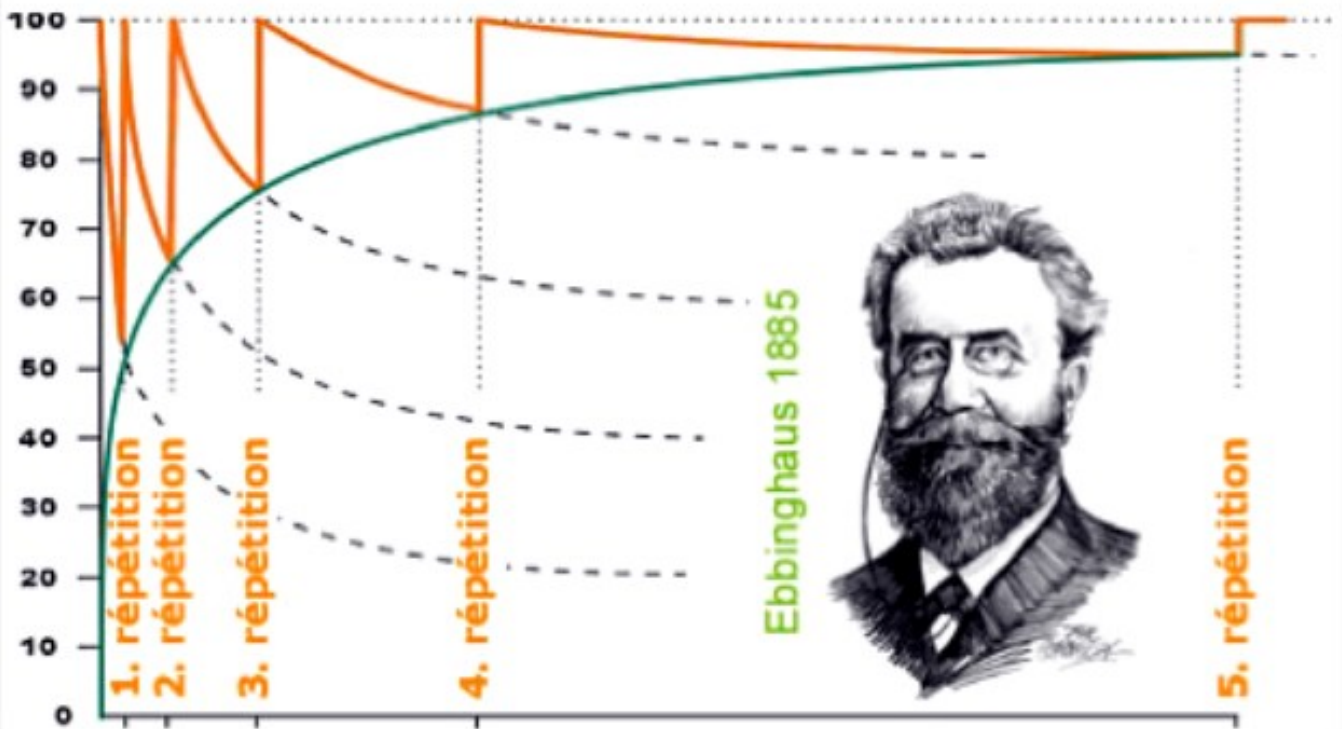
Pour retenir une notion, il faut la **reprendre plusieurs fois** à des **moments différents**, et ainsi renforcer le réseau neuronal impliqué dans la mémorisation de la notion.

→ Les fiches de mémorisation

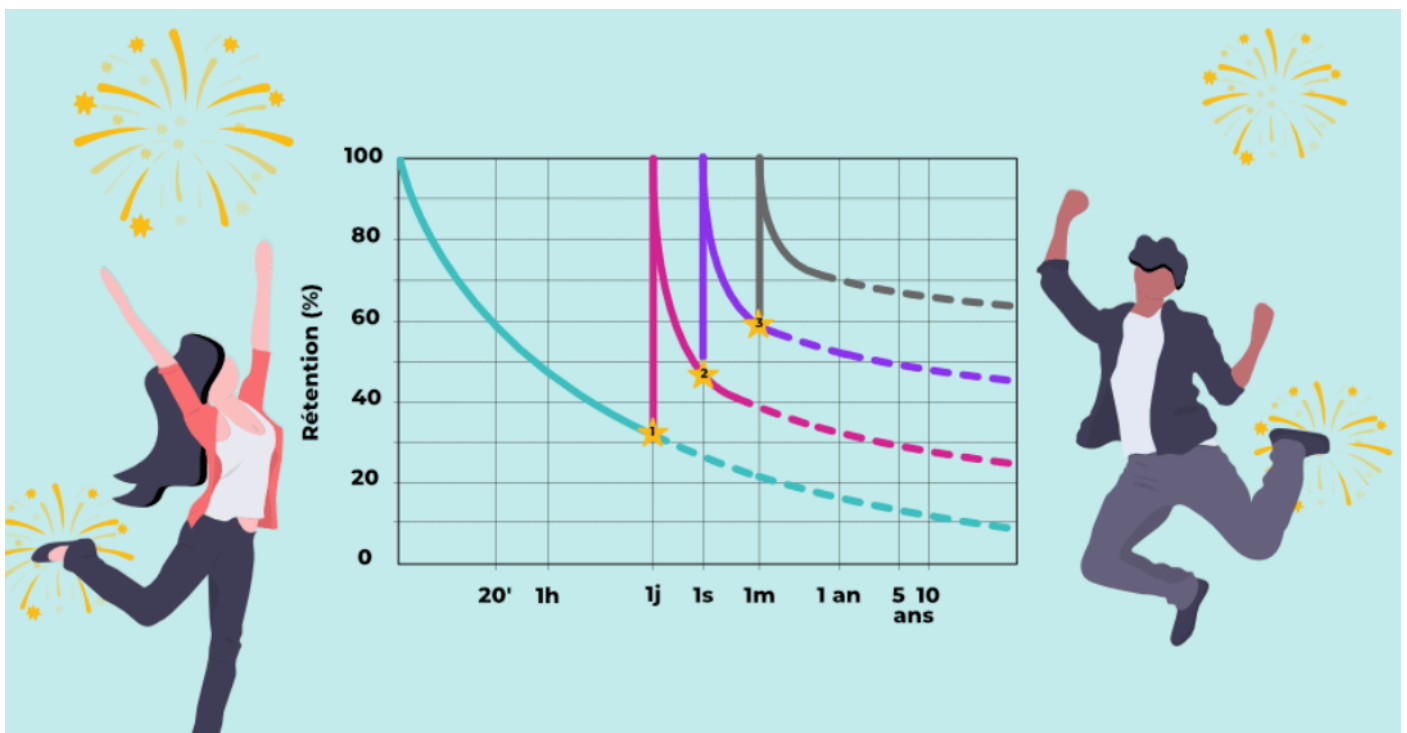
- elles sont construites sur le mode questions/réponses
- elles vous permettent de vous interroger et d'être actif dans votre apprentissage
- vous devez régulièrement les reprendre même si la leçon est terminée : chaque semaine, prenez quelques minutes pour vous interroger sur les leçons déjà vues depuis le début de l'année



La courbe d'oubli



Autre illustration de la « courbe de l'oubli »



Selon ces courbes, quels principes devrais-tu appliquer pour réussir à retenir tout ce que tu as à apprendre ?