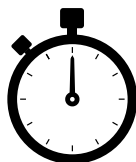


les conditions
d'apprentissage
optimal

- Délimiter un temps pour chaque matière (30 minutes pour une matière)



- Faire des pauses de 5 minutes toutes les 30 minutes

- Se mettre dans un environnement propre, rangé à sa façon



- Eviter le smartphone



- Sommeil de 8 heures environ



- Alimentation équilibrée et pratique d'une activité sportive souhaitée.



C3P-O

Centre de Prise en charge Précoce
des Psychoses et d'Orientation



Du lundi au vendredi,
de 9 à 17 heures :
34, rue Ponsardin
51100 REIMS
3ème étage

Contactez-nous



03 26 86 86 14



equipe.c3po@epsm-marne.fr



Pour les
étudiants



Apprentissage et
mémorisation

Mémorisation Active

- **La prise de note** est essentielle, elle permet d'être actif, facilite la mémorisation et la compréhension
- **Etre en cours**
- Relire sa leçon pour la comprendre, sélectionner les mots importants et comprendre les concepts.
- Puis faire les exercices en lien avec la leçon

Mémorisation en utilisant plusieurs sens

Le Double Codage mots/images

- Utiliser plusieurs canaux mnésiques:
 - visuel en faisant une carte mentale, un dessin, des photos, une frise ou un schéma
 - auditif en lisant à haute voix ou recherchant sur internet des vidéos sur les notions

L'entraînement à la récupération



- Ecrire, dessiner, faire des tests pour t'assurer que tu connais ton cours
- Faire des liens entre les idées
- Vérifier après avec ton cours

La récupération espacée



- **Planifier** les examens et prendre un peu de temps chaque jour : Il est préférable de répartir 5 heures de travail sur 2 semaines plutôt que 5 heures en une seule fois
- **Réviser** les informations de chaque cours mais pas tout de suite après, il faut faire des **pauses**
- Après avoir révisé la dernière leçon, tu dois réviser les **anciennes** pour les maintenir en mémoire

Faire des fiches de révisions

- Mots clés, définitions, concepts à connaître, idées principales
- Faire des schémas, une carte mentale avec des flèches, trouver des images, des vidéos, des exemples
- Mettre de la couleur

