

FICHE 28 : J'APPRENDS EN PLUSIEURS FOIS

J'active ma mémoire plusieurs fois

Le temps et la répétition jouent un rôle important dans la mémorisation.

Pour retenir, ma mémoire doit s'activer au cours de **plusieurs passages successifs** qui renforcent les connexions, selon le rythme suivant :

- premier rappel à la **fin du cours**, je revois, dans ma tête, le plan et les mots-clés,
- deuxième rappel **le soir même**, je relis une fois la leçon tout en clarifiant sa présentation (je souligne et surligne),
- troisième rappel, huit jours plus tard au maximum, j'apprends véritablement la leçon (voir fiche 34). J'apprends donc **la veille du cours suivant**.
- les autres rappels auront lieu **à l'occasion de chaque devoir** ou interrogation.

Je planifie mes apprentissages

1 - Lorsque j'ai trop à apprendre, je ne m'affole pas.

2 - Je répartis mon apprentissage **sur ma grille de répartition** (voir fiche 8) :

- sur plusieurs jours, c'est moins pénible,
- éventuellement le même jour sur plusieurs séances de 45 minutes,
- entre chaque séance, je passe à un autre travail (différent si possible) ou je me change les idées.

*(extrait du **Livre 90 Fiches Méthodes de travail pour la nouvelle Seconde**, Fiche 28.
Texte brut, sans mise en forme et sans les colonnes de suivi)*