



Mémoire et techniques d'apprentissage

carte mentale

faire des dessins (sketchnote)

• jouer au professeur

se reposer, bien dormir

la répétition

- rappel dans la journée
- révision 3-4 jours après
- revoir 1 semaine après
- revoir les leçons 4 fois
- 5 min par jour plutôt qu'1h

comprendre la leçon ⚠

manipuler, chercher

utiliser des post-it 📄