



REGLES D'OR SUR LA MEMOIRE DE TRAVAIL

REGLE 1 :

Plus on se concentre,
plus la mémoire de travail est **efficace pour retenir**

REGLE 2 :

Dans un premier temps,
la mémoire de travail sert à **comprendre**.
Et pour comprendre, il faut disposer **d'un maximum de savoirs**
(vocabulaire, connaissances, etc.)

REGLE 3 :

Quand j'apprends,
Pour vérifier que j'ai retenu ma leçon,
je dois la **réciter** à quelqu'un **au moins une heure après**.
(pas juste après l'avoir apprise. Sinon, je vais croire que je la sais alors qu'elle n'est que dans la mémoire de travail, à court terme).

REGLE 4 :

Je ne dois pas apprendre une **leçon en une seule fois**
Pour la mémoriser à **long terme**, je dois
la réapprendre plusieurs fois.



Donc : plus on sait,
plus on apprend
facilement !