

10 points pour booster les performances d'APPRENTISSAGE

(des petits comme des grands !)

Sommeil réparateur

Dormir 7-9 heures favorise la consolidation de la mémoire. L'impact d'une bonne nuit de sommeil sur l'apprentissage est fort (Walker et al., 2006).

Intervalles d'apprentissage

Espacer vos sessions d'étude plutôt que de les regrouper améliore la mémorisation (Cepeda et al., 2008).

Diversification

Alternez les sujets pendant vos sessions d'étude pour un apprentissage plus efficace (Taylor & Rohrer, 2010).

Environnement stimulant

Changez d'environnement. Étudier dans des lieux différents peut renforcer la mémoire (Smith et al., 1978).

Auto-évaluation

Testez-vous régulièrement. Le simple fait de vous interroger renforce votre mémoire (Roediger & Karpicke, 2006).

Apprentissage actif

Ne faites pas que relire ou surligner, rendez vous actif de vos apprentissages.

Visualisation

Utilisez des schémas et des images. L'information visuelle aide également à mémoriser (Paivio, 1986).

Alimentation équilibrée et hydratation

Ce que vous consommez a un impact significatif sur la mémoire. Privilégiez une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers, et acides gras oméga-3 (Gomez-Pinilla, F., 2008).

Pause physique

De courtes pauses actives peuvent stimuler votre cerveau et améliorer la concentration (Tomporowski, 2003).

Lien émotionnel

Reliez l'information à une émotion ou à une expérience personnelle. Cela rendra l'info mieux mémorisable (McGaugh, 2000).