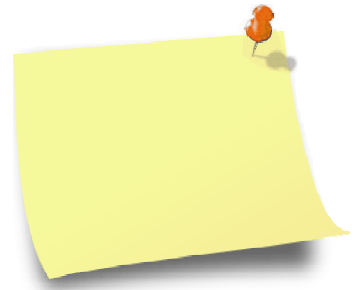


Je consulte  
mon

# aide-mémoire



- 
- 1. Je me fixe un horaire régulier.
  - 2. Je prends le temps de relaxer avant ma période d'étude.
  - 3. Je me trouve un endroit calme pour étudier sans radio, télévision ou ordinateur.
  - 4. Je m'assure d'avoir un lieu d'étude suffisamment éclairé, confortable et bien aéré.
  - 5. J'organise le matériel nécessaire : crayon, efface, cahier et références.
  - 6. Je garde ma table de travail en ordre car la mémoire n'aime pas le désordre.
  - 7. Je travaille assis, bien droit et non vautré sur un lit ou sur un fauteuil.
  - 8. Je vois les notions nouvelles au fur et à mesure.
  - 9. Je révise même des notions déjà vues.
  - 10. J'étudie peu à la fois mais souvent : voir et ajuster l'horaire au besoin.
  - 11. Je me lève toutes les quinze minutes et je m'étire.
  - 12. Je prends le temps de boire de l'eau avant de me remettre à la tâche.
  - 13. Je tente de mémoriser une notion étudiée sous forme d'histoire ou d'images.
  - 14. Je fais des associations entre la notion à mémoriser et des expériences personnelles qui pourraient référer de près ou de loin à la notion ou à des notions déjà vues. Les associations stimulent la mémoire à long terme.
  - 15. Finalement, je dois avoir du plaisir à étudier même si ce n'est pas toujours facile. Je me dis que je travaille pour mon avenir.