

Pourquoi faut-il s'exercer ?



S'exercer est important ...

... **quand tu ne dois pas oublier quelque chose** (par ex. des mots dans une autre langue, 1 x 1, un poème). Sans la pratique, tu oublierais très vite ce que tu as appris.

... **quand tu ne sais pas encore très bien faire quelque chose** (faire du vélo, bien écrire, parler dans une autre langue). Sans entraînement, cela ne marche pas !

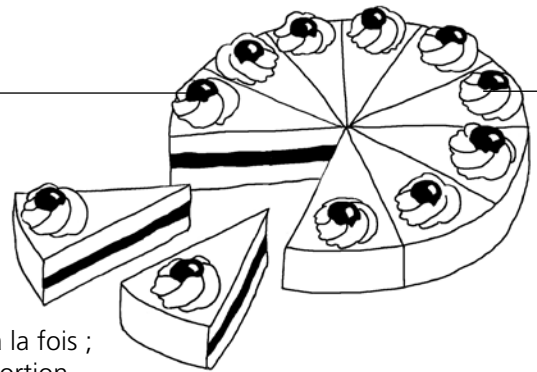
Essaie les astuces et techniques suivantes !

1.1

Divise tes devoirs en petites étapes ou « portions ».

Ne travaille pas tout à la fois ; travaille portion par portion.

Exemple : si tu dois apprendre 35 mots (pour l'orthographe ou dans une langue étrangère), divise ta liste en cinq portions (5 x 7 mots). Travaille-les l'une après l'autre.



1.2

Ne travaille pas trop longtemps sur la même chose ; fais une courte pause toutes les quinze minutes !

Trois courtes phases d'exercice de 15 à 20 minutes valent mieux qu'une heure d'affilée.

1.3

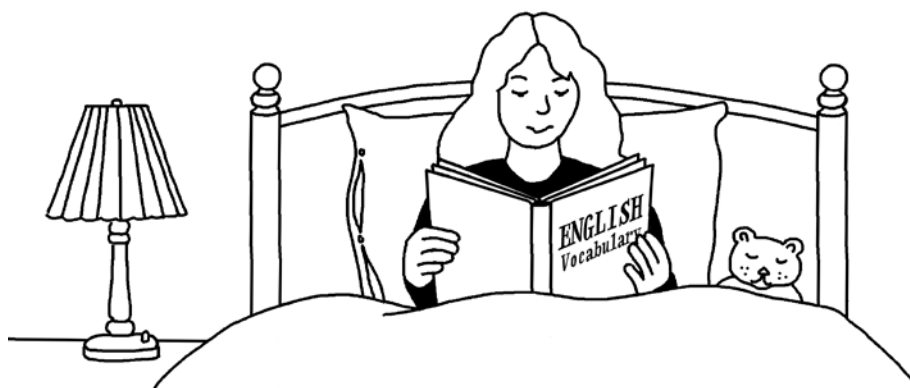
Révisé absolument ce que tu as travaillé plusieurs fois durant quelques jours !

C'est la seule façon de le garder durablement en tête.

1.4

Si tu dois apprendre quelque chose par cœur, demande à quelqu'un de te poser des questions.

Par exemple, si tu dois mémoriser des mots, un poème, la table de 9, demande à un camarade de classe, l'un de tes frères et sœurs, tes parents... de te poser des questions. C'est plus amusant que d'apprendre tout seul. Et tu remarqueras tout de suite ce que tu ne sais pas encore.



1.5

Ce que l'on travaille avant de s'endormir est souvent particulièrement bien mémorisé.

Révisé des mots difficiles en anglais, le poème que tu dois savoir pour le lendemain, la table de 12, bref, tout ce que tu dois apprendre, juste avant de t'endormir. Puis éteins la lumière et tu seras étonné le lendemain matin de voir comme tu te souviens bien de ce que tu as révisé !

1.6

Ce que tu peux visualiser à l'aide d'un croquis, dessin ou diagramme est mieux enregistré par ton cerveau que ce à quoi tu te contentes de penser.

Le croquis t'aide à réfléchir à ce que tu as appris. Et c'est un bon support de mémorisation.

1.7

Une astuce pour apprendre des mots dans une langue étrangère :

Souvent, on apprend mieux ces mots s'ils sont insérés dans une petite phrase. Ainsi, au lieu d'apprendre seulement le mot anglais « the night », tu écris en même temps une courte phrase que tu mémorises (par ex. « The night is dark »).

