

Organisation du travail

Comment planifier effectivement

Mécanique cérébrale

Objectif différents

Objectifs personnels à long terme →
épanouissement

cerveau → survie à moindre coût énergétique

Cerveau:

Oublie rapidement pour économiser de
l'énergie

A donc 2 différentes mémoires:
long et court terme

On ne peut pas compter sur la mémoire à
court terme. L'élève doit focaliser sur le long
terme:

- → éviter multitasking
- → favoriser la répétition des cours
- → favoriser la personnalisation des notes
(souligner, griser, colorier)