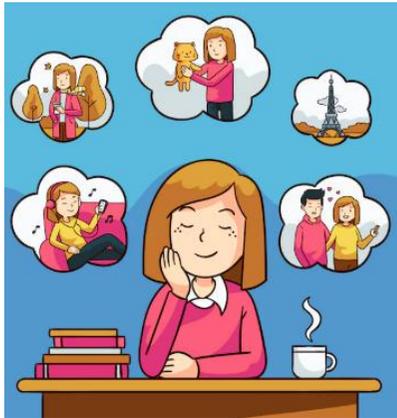


Comment fonctionne ma mémoire ?



Ta mémoire, ce sont tes souvenirs.

Tes souvenirs du temps passé avec tes amis, ta famille, de tes vacances ou activités, des jeux auxquels tu joues, des scores que tu obtiens, de ta vie en classe avec tes copains et tes professeurs, ...

Quel est ton meilleur souvenir ?

.....

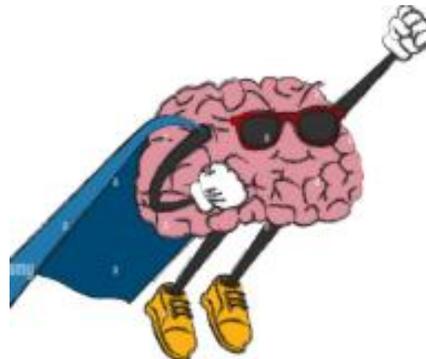
Pourquoi te souviens-tu de cela en particulier ?

.....

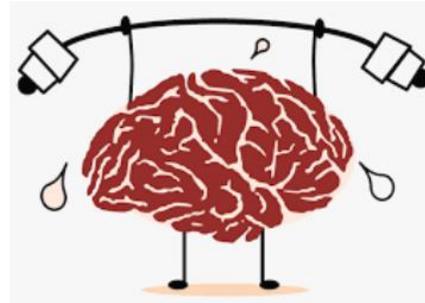
.....

On se souvient plus facilement des événements qui nous ont procuré de la joie, du plaisir, avec des gens qu'on aime, des moments où l'on s'est bien senti, où l'on a mangé de bonnes choses, entendu une chouette musique, ...

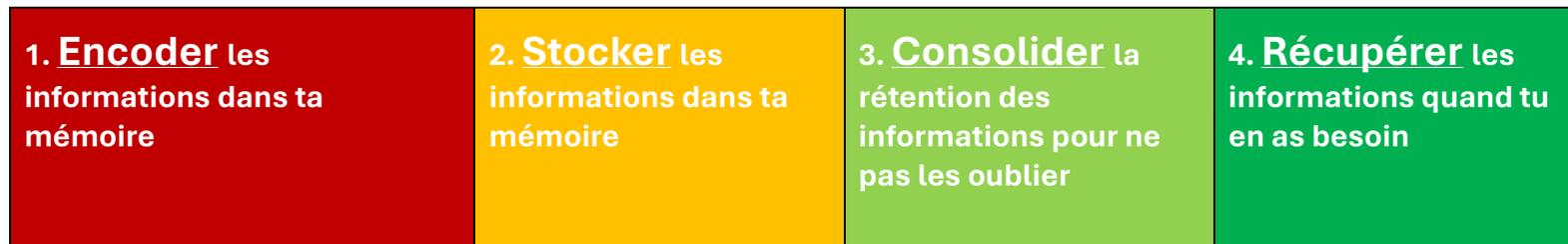
Pour être efficace et avoir de bons résultats, quelle que soit l'activité que tu réalises, à l'école, au sport ou ailleurs, tu as besoin de ta mémoire. Ta mémoire, c'est comme un super héros, elle a des **super pouvoirs** !



Comme tous les super héros que tu connais, il faut être **attentif, réactif, bien s'entraîner, bien manger, se reposer** et s'amuser un peu aussi, mais ne jamais rien lâcher, c'est ce qu'on appelle : **la persévérance**.



Ta mémoire a besoin de passer par **4 étapes** pour être efficace et avoir de bons résultats :



Retiens le mot : **ESCRime**



Tout d'abord, tu dois être **très attentif.ve aux informations** que tu reçois.
Es-tu toujours attentif.ve aux informations importantes données par tes professeurs ?



Ensuite, tu dois **ranger les nouvelles informations reçues dans les « tiroirs »** de ton cerveau.

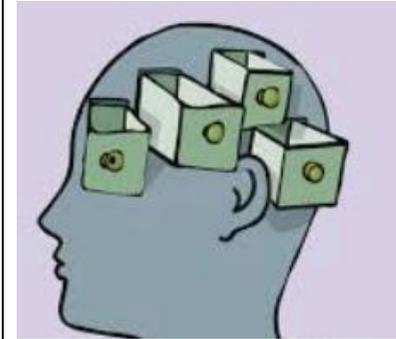
Que fais-tu pour faire entrer les informations que tu reçois dans ta mémoire ?





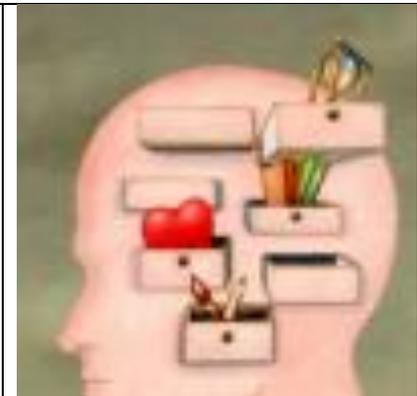
Tu dois aussi **garder ces informations en lieu sûr, vérifier régulièrement qu'elles y soient** et qu'elles ne sont pas perdues.

Comment fais-tu pour ne pas les oublier ?



Enfin, tu dois pouvoir **retrouver ces informations quand tu en as le plus besoin.**

Que peux-tu faire pour pouvoir retrouver les informations enfouies dans ta mémoire?



Maintenant que tu sais comment fonctionne ta mémoire aux super pouvoirs, comment peux-tu l'aider pour être encore plus efficace ?



Quelques conseils de ton professeur :
