

METHODES DE TRAVAIL EN BIOLOGIE ET COSMETOLOGIE

L'apprentissage de la biologie et de la cosmétologie doit associer deux activités principales : **la mémorisation** (qui est la phase la plus délicate) et **l'entraînement** qui permet de consolider la mémoire.

LA MEMORISATION :

Il faut lire plusieurs fois chaque point du cours et être capable de la réciter oralement ou de la réécrire sans documents.

METHODE

Une de mémorisation consiste à écrire plusieurs fois un point donné du cours :

PRINCIPE : On sélectionne les points qu'on doit retenir et on programme un réveil qui ca sonner par exemple toutes les dix minutes :

Étape 1 : On lit la partie que l'on souhaite retenir jusqu'à ce que le réveil sonne.

Étape 2 : Dès que le réveil sonne ; on ferme le cours et on écrit la partie sur une feuille jusqu'à ce que le réveil sonne à nouveau.

Étape 3 : Dès que le réveil sonne on arrête d'écrire et on relit la partie concernée dans le cours jusqu'à ce que le réveil sonne à nouveau.

On répète ces étapes plusieurs fois (5 à 10 fois) jusqu'à ce que la partie étudiée devienne automatique.

L'ENTRAÎNEMENT :

L'entraînement repose sur les exercices et devoirs incorporés dans les cours.

METHODE

Dans la pratique, il faut faire régulièrement et sans documents, les devoirs incorporés dans les cours.

La bonne technique est d'alterner au cours de la même journée, la phase de mémorisation et la phase d'entraînement.