

# CHARTRE MAISON – Motivation & Mémoire (Secondaire)

Chaque case cochée stimule la motivation.

La progression crée l'élan.

- ☐ Je vérifie mes devoirs (Pronote).
- ☐ Je mets mon téléphone hors de vue (ou en mode avion).
- ☐ Je prépare uniquement le matériel nécessaire.
- ☐ Je définis l'ordre des tâches.
- ☐ Je travaille 25 minutes sans interruption.
- ☐ Je fais une pause courte et active.
- ☐ Je me teste sans regarder le cours.
- ☐ Je me relis avant de m'arrêter.
- ☐ J'écris une chose que j'ai apprise ou réussie aujourd'hui.

## POURQUOI ÇA MARCHE ?

Réduire les distractions améliore l'attention et la mémoire de travail.

Planifier diminue la charge mentale.

Se tester renforce durablement la mémoire.

Identifier un apprentissage ou une réussite stimule la motivation.

La régularité construit l'autonomie.

