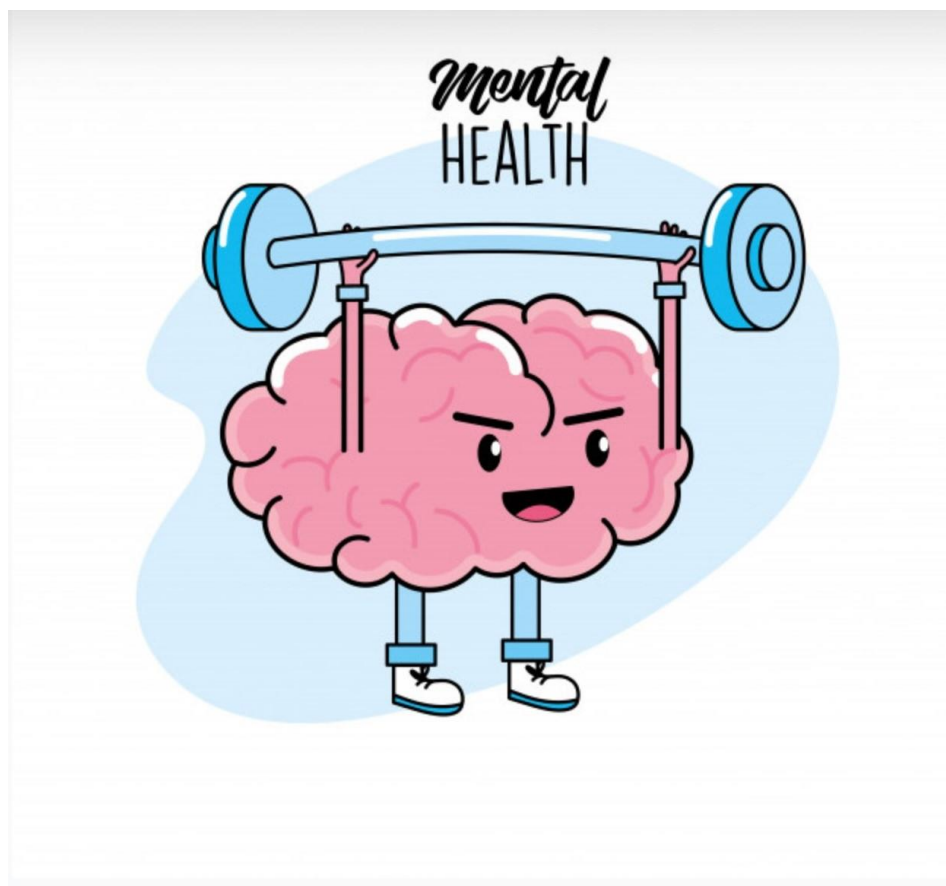


A la découverte de mon cerveau pour mieux apprendre



NOM :

Prénom :

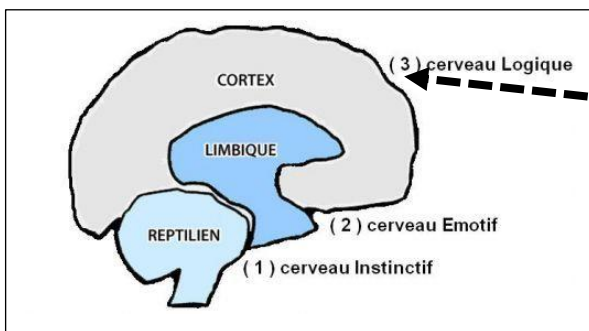
Classe :

1. Que savez-vous de votre cerveau, qui vous permet de vivre et d'apprendre ?

1.1. La mémoire ou les mémoires ?

.....est l'ensemble de qui nous permettent d'organiser notre vie et

Ce sont des zones mais qui fonctionnent dans l'enveloppe des du cerveau, le ou encore « matière grise », constitué d'environ milliards de



Chacun a la possibilité de ses mémoires en apprenant et en s'entraînant !



1.2. A quel âge le cerveau est définitivement formé ?

Le cerveau se transforme tout au long de On dit qu'il est « ».

* Parce que les neurones se les uns aux autres au fur et à mesure que l'on apprend

* Parce que les neurones se fabriquent surtout dans l'enfance, parce qu'il en disparaît aussi.

* Parce que chaque peut se et devenir de plus en plus quand on et qu'on s'..... ! Chaque personne est responsable de la de son cerveau. Cela nécessite des efforts !



1.3. Le rôle du sommeil dans les apprentissages

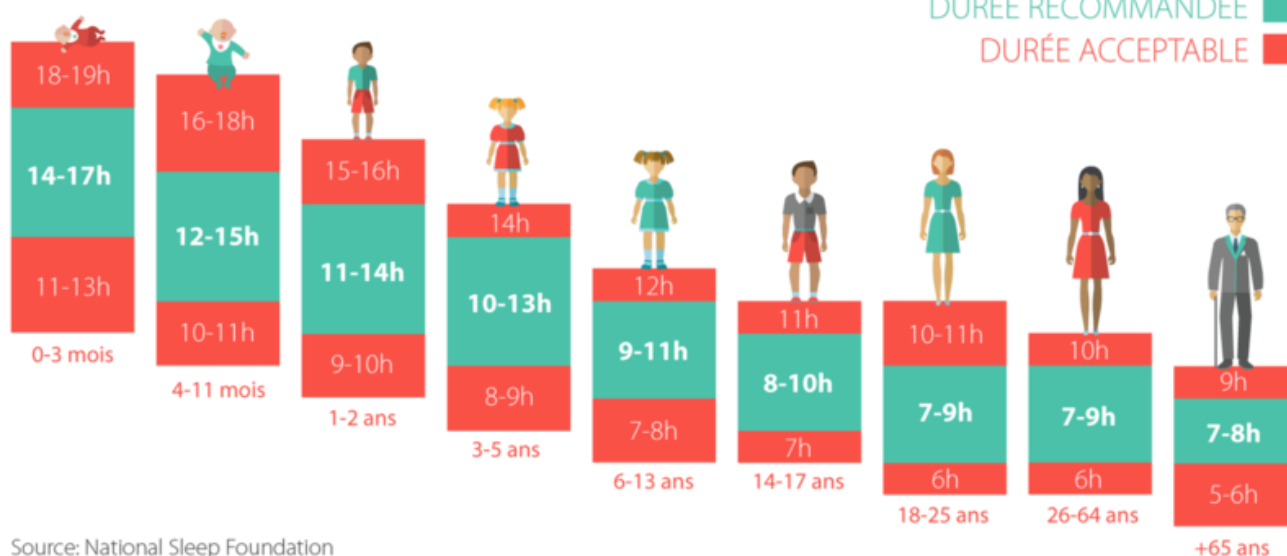
Le cerveau continue de sur ce qu'il vient d'apprendre sans

Y compris lorsque la personne dort, rêve, pratique une activité tranquille. D'où l'importance de bien

Il est important aussi de faire du et de bien se nourrir, car le cerveau a besoin de beaucoup, et de glucose.

SOMMEIL RECOMMANDÉ

HEURES DE SOMMEIL
DURÉE RECOMMANDÉE ■
DURÉE ACCEPTABLE ■



Source: National Sleep Foundation

1.4. Faire deux choses en même temps

Le cerveau ne peut réaliser qu'une seule consciente en même temps, c'est-à-dire qui nécessite une pleine

Essayer d'en faire deux en même temps, c'est les faire moins bien, ou s'exposer à des ou des

Le cerveau peut cependant exécuter une tâche automatique en même temps qu'une tâche consciente, mais cela nécessite beaucoup



1.5. Pourquoi les acteurs apprennent-ils leurs textes à haute voix ?

Il existe plusieurs techniques pour mémoriser
dont celle qui consiste à énoncer à ce qu'on veut apprendre.

1.6. Combien de fois faut-il apprendre quelque chose pour être à peu près sûr de le retenir ?

Apprendre une information une seule fois ne pas pour la
Vous avez l'impression de l'avoir retenue pour longtemps, c'est en partie !
Il faut la reprendre en moyenne 3 à 4 fois. C'est ce que l'on appelle la
de la mémoire, vraie pour tous les individus.

1.7. Que pensez-vous de l'oubli ?

L'oubli est un phénomène Il est prévu par la nature pour nous
..... contre l'énorme quantité d'informations qui nous parviennent sans cesse.
Au collège, les élèves doivent posséder de bonnes techniques de mémorisation pour lutter contre
.....

1.8. Pourquoi aucun souvenir n'est exactement ce qu'on a vécu ?

Un souvenir est un ensemble d'éléments répartis dans les Quand on
rappelle un souvenir, on la scène. Les éléments se sont tous un peu
..... Un souvenir n'est jamais à ce qu'on a vécu !

1.9. Doit-on savoir pour comprendre ?

Pour bien comprendre ce qu'on est en train d'apprendre, il faut déjà posséder des
..... suffisantes.

Plus on sait de choses, plus en capable d'en de nouvelles.

1.10. Est-ce que faire attention est une qualité qui se développe ?

Savoir faire attention est l'une des plus puissantes compétences humaines.

Elle évite les et les accidents, de se laisser inutilement, de pouvoir augmenter sa

L'attention doit se développer chez les élèves. Plus on s'entraîne, on est !

2. Comment faire travailler efficacement vos mémoires ?

2.1. La mémoire permet de donner du sens à la vie

L'humain est un être de Tout ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il fait, ce qu'il comprend ne seraient pas sans ses différentes mémoires.

Parmi celles-ci, il y a la mémoire du sens des mots (.....), des images, des sons, des formes, la mémoire de qui sert à réfléchir et agir. Etc.



Ecrire dans l'encadré ci-dessous la phrase qui doit être retenue :

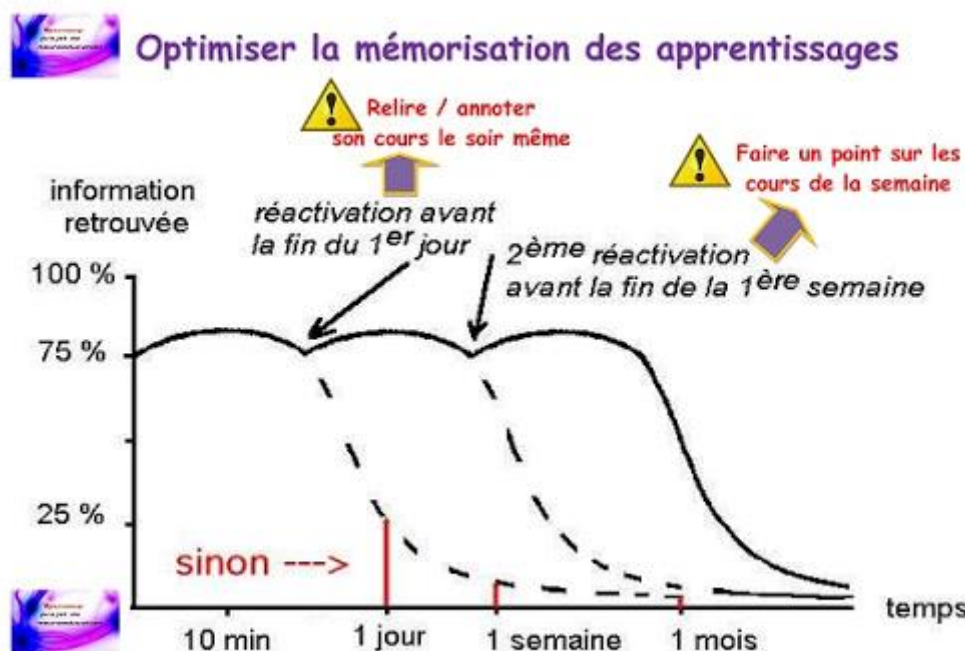
2.2. Les informations passent d'abord par la mémoire de travail

Mais ont tendance à rapidement.

Si on veut les il faut respecter 7 règles.

Règle n°1 : Pour combattre l'oubli, il faut consolider les savoirs dans les mémoires

Sans, les savoirs s'effacent généralement assez rapidement. Il est nécessaire de plusieurs fois, de façon espacée dans le pour qu'une connaissance soit retenue sur un temps un peu Car l'oubli n'est pas une maladie, c'est un phénomène et incessant.



☛ Il est maladroit d'apprendre une leçon une seule fois

Si vous préparez un contrôle en une seule fois, il est très probable que les connaissances vont ensuite assez vite de votre mémoire. Il est donc recommandé :

- * De préparer un contrôle plusieurs avant en reprenant ou trois fois les leçons
- * De revoir ensuite les essentiels de temps en temps après le

Règle n°2 : La mémorisation active est efficace pour retenir.

Elle consiste à se poser des au lieu de lire le cours tout simplement. Cela peut se faire à partir de préparés par le professeur, ou en s'interrogeant avec un camarade.

D'où les multiples quiz qui vous seront accessibles

Règle n°3 : L'oralisation



Réciter à ce que l'on doit retenir, est très pour la mémorisation. C'est la technique des pour apprendre leurs textes.

Règle n°4 : « Feedback » proche

Se poser une question en se et obtenir la réponse permet souvent de rectifier une réponse D'où la technique de s'interroger !



Règle n°5 : Développer des automatismes

Les sont indispensables pour toutes les opérations de la pensée et les actions que l'on accomplit : lire, parler une langue, compter, pratiquer un instrument, faire correctement du sport, etc.

Mais pour un automatisme, il faut deux conditions :

* Le reprendre

* Le reprendre de façon dans le temps

Il faut donc s'entraîner !

Règle n°6 : Connaître le vocabulaire pour bien comprendre

Très souvent on ne comprend pas bien un texte, une explication, ce qu'un professeur dit, parce que nous ne connaissons pas bien le et les

Il est fondamental de pour

D'où les quizlet que nous utiliserons

Règle n°7 : L'attention est fondamentale pour retenir

Il est fondamental de bien se pour retenir. Plus vous vous concentrez, dans le, plus vous pourrez retenir pendant

Compléter les mots qui manquent dans les phrases suivantes qui résument les idées essentielles de la séance :

Nous avons besoin de les savoirs plusieurs fois pour lutter contre l'oubli.

Les reprises peuvent être écartées de en

Prononcer à haute permet de mieux mémoriser.

La mémorisation active est efficace, elle consiste à se poser des sur ce qu'on veut retenir.

L'idéal est d'avoir la assez rapidement après la question.

L'acquisition d'un geste expert s'effectue grâce à des entraînements et étalés dans le

Pour bien comprendre et mémoriser, il faut connaître précisément le des

Bien se permet de mieux retenir.

3. Devenez champion de votre attention !

3.1. Relation entre attention et réussite dans la vie

Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité d'ATTENTION qui ont le plus de chance de « réussir » leur vie.

3.2. L'attention c'est quoi ?

➤ Être capable de se fixer sur un objectif précis

L'attention permet de se fixer sur un précis parmi d'autres : une parole dans le brouhaha, un signe parmi d'autres, etc.

➤ Bloquer les réflexes non utiles

Une qualité de l'attention est d'arriver à bloquer une, un mauvais, une pensée

➤ Arriver à ne pas se laisser distraire

Une autre qualité de l'attention est d'arriver à ne pas se laisser par tous les visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part.

3.3. Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps

Si vous ne faites pas attention et si vous essayez de faire deux choses en même temps, vous risquez l'..... ou l'accident.

3.4. De nombreuses erreurs

Sont des fautes d'.....

3.5. Trop parler n'est pas toujours positif

« Dire n'..... quoi, n'..... quand, sans se contrôler est à l'origine de nombreuses conséquences négatives. »

3.6. 4 capacités de l'attention

- 1- Voir et entendre les
- 2- Ne pas être
- 3- Bien
- 4- Mieux

3.7. Exercices :

Mémoire

- En 1 min mémoriser un nombre de 10 chiffres. Le noter :
- En 1 min mémoriser un nombre de 10 chiffres. Le noter :
- Rappel
- En 20 secondes, mémoriser un nombre de 10 chiffres. Le noter :
- En 1 min, mémoriser un nombre de 30 chiffres. Le noter :

Attention

- * Combien de passes entre les joueurs en blanc ?
- * Lire un texte en silence en solo pendant que j'en lis un autre à voix haute
- * Test de Stroop
- * Vieille femme / jeune femme

* Dans le texte de tout à l'heure, comptez le nombre de lettres « A » en une seule fois sans relire le texte ensuite et à votre rythme. Puis comptez les « E », « U » et « N » toujours en une seule fois. Avez-vous réussi ? Pourquoi ? Avez-vous compris le texte ?

3.8. Concentration et attention

La concentration c'est la avec laquelle on fait attention. Elle se

Il faut donc s'entraîner !

Idées :

* Jeux des 7 erreurs

* Dans une classe bruyante, regarde bien le prof et ses lèvres et ton cerveau fera le bruit des autres en arrière-plan !

* Mets-toi dans la peau de quelqu'un qui doit retenir pour répéter à quelqu'un d'autre après...

* Entraîne-toi au mono tâche : une chose à la fois

* Repère les signes de décrochage (bâillement, penser à autre chose, s'agiter...), arrête et respire pour retrouver un équilibre

* Découpe en mini-missions ce que tu as à faire.

* Planifie : « je fais telle chose pendant 5 minutes et après je ferai... »

* Dis-toi que c'est toi qui décide !

4. Chouchoutez votre cerveau limbique et votre cerveau reptilien



Le cerveau limbique gère les émotions...et filtre les informations reçues. Il classe les expériences dans les catégories « bonnes » ou « mauvaises ». C'est pourquoi :

- Il est à l'origine de blocages
- Ce qui est nouveau lui fait peur
- Il est très influencé par l'ambiance et le lieu → avoir une chambre agréable et organisée 😊
- Il rend les apprentissages plus durs si tu es plus stressé ou anxieux...

Le cerveau reptilien commande les besoins de base (manger, dormir...).

Pour être dans les meilleures conditions pour bien apprendre, il faut donc bien se nourrir, boire de l'eau, s'aérer et dormir !

Etre actif = la clé pour bien apprendre

Quelques techniques à expérimenter :

Idée 1 : Faire des regroupements, des acronymes, des chansons.

Idée 2 : Faire des comparaisons (trouver les points communs et les différences)

Idée 3 :

- Créer ses propres indices pour retrouver les connaissances
- Créer des fiches de révisions personnelles / des cartes mémoires
- Créer des cartes mentales
- Créer des croques notes ou sketchnotes
- Créer un palais de mémoire 😊 : dans des lieux connus, y poser des images-idées = association → s'y promener pour retrouver images
- Se rappeler du contexte
- Se baser sur une anecdote du prof

Idée 4 : Réviser en groupe par des jeux par exemple comme le pendu, le bac pour le vocabulaire, le « qui suis-je ? »

Idée 5 : Découper en mini tâches = une consigne à la fois = les mini missions

Idée 6 : Se mettre dans la peau de quelqu'un qui devra expliquer à une autre personne après

Idée 7 : Repérer les signes de décrochage en cours pour ajuster son attention = PIM (Perception/Intention/Manière d'agir) exemple : je dois remplir un verre d'eau à ras bord → Perception = le niveau d'eau dans le verre, Intention = ne pas dépasser le bord, Manière d'agir = contrôler le mouvement de sa main

Quoique tu fasses, la base de la mémorisation active est :

- Se poser des questions (par ex : dans un texte = qui ? quand ? quoi ? où ? comment ? pourquoi ?...)
- S'autotester en repérant les notions/mots clés...
- Faire beaucoup à voix haute
- Reformuler = utiliser ses propres mots

Plus on la répète, plus une connaissance devient solide !