

Apprendre à apprendre

Quelles lectures de l'affiche peuvent être faites ?

Objectif : s'approprier l'affiche récapitulative sur le parcours : « Apprendre à apprendre » de mon enfant. Et me permettre de l'aider au quotidien, à appliquer les stratégies d'apprentissages proposées.

Comprendre le fonctionnement du cerveau donne du sens aux explications du mode d'apprentissage du cerveau (connexions entre neurones) ainsi que sur les méthodes et aux stratégies d'apprentissage proposées.

Entrée sur l'attention : Être concentré en classe permet de sélectionner les bonnes informations. Celles qui serviront à apprendre puis à comprendre.



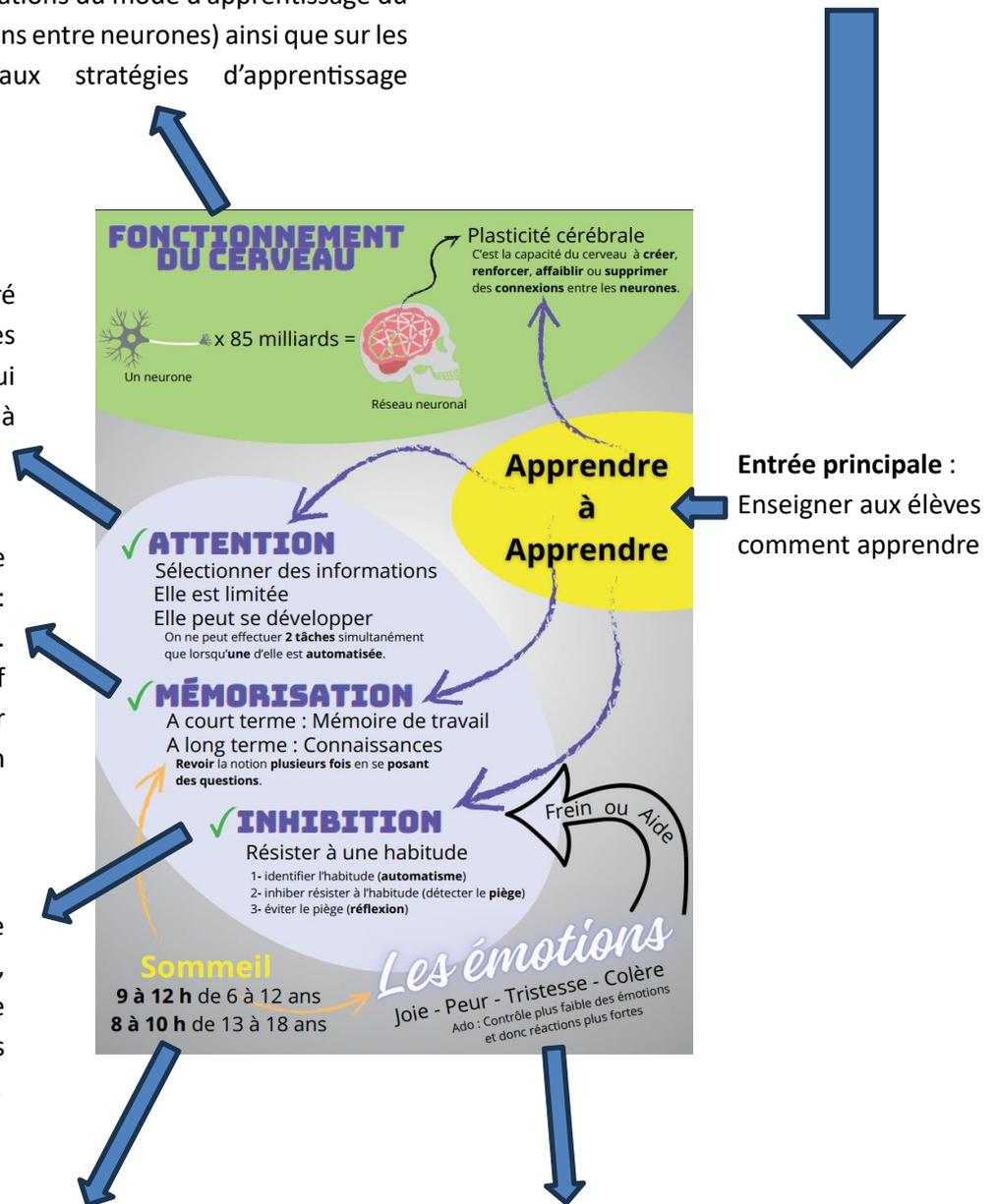
Entrée sur la mémorisation (de connaissances ou de procédures) : L'objectif est de retenir à long terme. La bonne stratégie est d'être actif pendant ses révisions. De revoir (réviser) en plusieurs fois la notion en se posant des questions.



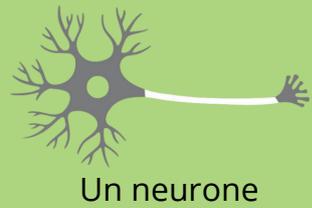
Entrée sur l'inhibition : Si une question comporte un « piège », savoir le détecter évite de faire une erreur. En appliquant les trois étapes proposées, le piège devrait être évité.

Sommeil : la durée et qualité du sommeil ont un impact sur l'humeur (émotions) mais aussi sur la capacité à être attentif (récupérer les bonnes informations) et la qualité de la mémorisation pendant le sommeil.

Entrée sur les émotions : Les émotions sont dures à contrôler à l'adolescence. Les émotions peuvent jouer le rôle de frein ou d'aide lors des apprentissages. Mieux se contrôler c'est pouvoir se placer dans un environnement favorable aux apprentissages (bénéfique pour : l'attention, la mémorisation et l'inhibition).



FONCTIONNEMENT DU CERVEAU



x 85 milliards =



Plasticité cérébrale
C'est la capacité du cerveau à **créer, renforcer, affaiblir** ou **supprimer** des **connexions** entre les **neurones**.

Apprendre à Apprendre

✓ ATTENTION

Sélectionner des informations

Elle est limitée

Elle peut se développer

On ne peut effectuer **2 tâches** simultanément que lorsqu'**une** d'elle est **automatisée**.

✓ MÉMORISATION

A court terme : Mémoire de travail

A long terme : Connaissances

Revoir la notion **plusieurs fois** en se **posant des questions**.

✓ INHIBITION

Résister à une habitude

- 1- identifier l'habitude (**automatisme**)
- 2- inhiber résister à l'habitude (détecter le **piège**)
- 3- éviter le piège (**réflexion**)

Sommeil

9 à 12 h de 6 à 12 ans

8 à 10 h de 13 à 18 ans

Les émotions

Joie - Peur - Tristesse - Colère
Ado : Contrôle plus faible des émotions et donc réactions plus fortes

Frein ou Aide