

APPRENDRE A APPRENDRE

Les bases pour apprendre dans les meilleures conditions...

Etre concentré en arrivant en cours




Essayer de participer en classe et de prendre part aux échanges pour être actif

S'assurer d'avoir compris les principales notions à la fin du cours, sinon ne pas hésiter à aller demander des précisions au professeur

S'assurer d'avoir tout le matériel nécessaire avant de partir au collège

Définir ou reformuler le vocabulaire plus complexe

Demander de l'aide au moindre souci : les enseignants sont là pour ça

Mémoire visuelle	Mémoire auditive	Mémoire kinesthésique
		
<p>Souligner ou surligner les mots importants</p> <p>Cacher des parties du texte et les deviner</p> <p>Utiliser un code couleur (titres, définitions, dates, concepts...)</p> <p>Créer des fiches de révision synthétiques ou des flash cards</p> <p>Utiliser des schémas, cartes mentales (= Mind Map)...</p>	<p>Lire les leçons à voix haute</p> <p>S'enregistrer avec son téléphone ou son ordinateur et s'écouter plusieurs fois (avant de s'endormir, pendant un trajet, sous la douche...)</p> <p>Visionner des vidéos (documentaires, méthodes...)</p> <p>Travailler en groupe pour chercher ensemble les solutions aux exercices et s'expliquer les uns les autres avec ses propres mots ce qu'on a compris et retenu du cours</p> <p>Reformuler le cours en racontant une histoire</p>	<p>Me déplacer lorsque je révise (ex : marcher dans toute la maison pour mettre son corps en mouvement)</p> <p>Apprendre en associant des idées à des gestes</p> <p>Reproduire ce que j'ai appris sous forme de maquettes, d'affiches...</p> <p>Utiliser l'ordinateur comme ressource supplémentaire</p> <p>Travailler en extérieur : parc, forêt, à proximité d'une fenêtre...</p> <p>Pratiquer une activité physique régulière et être à l'écoute de ses ressentis corporels</p>
<p><i>Il faut essayer d'utiliser les trois types de mémoires pour apprendre plus efficacement</i></p>		

Pour réviser les
leçons...

S'entraîner en refaisant les exercices faits en classe

Réciter sa leçon à quelqu'un (ou à soi-même en se regardant dans le miroir par exemple)

Demander à une personne de son entourage de nous poser des questions pour vérifier notre compréhension

Réécrire ce qu'on a retenu

S'enregistrer de nouveau (avec son téléphone ou son ordinateur)

Essayer d'anticiper en imaginant les questions qui seront posées le jour de l'évaluation

De manière
générale...

- Organiser son espace de travail (bureau...)
- Ne pas surcharger les documents afin qu'ils donnent envie et soient plus lisibles
- Travailler dans un endroit calme
- Anticiper et planifier les devoirs pour diminuer la charge de stress (créer des listes), avec la technique Pomodoro par exemple
- Faire des pauses régulières
- Ne jamais dépasser 2h de travail consécutives
- Relire les leçons avant de dormir dans la mesure où la mémoire travaille durant la nuit
- Dormir minimum 8h par nuit
- Méditer, se relaxer avec des exercices de respiration en essayant de visualiser ses réussites en situation d'évaluation