

Mieux apprendre grâce aux neurosciences cognitives.

Quelques idées sur le cerveau.



Il faut écouter, être concentré(e) en classe et poser des questions

Il faut réactiver régulièrement.

Il oublie vite.

La compréhension, l'attention sont nécessaires pour apprendre

Il y a 5 mémoires dont :



La mémoire de travail

La mémoire sémantique

Il retient plus facilement les images que les mots.

Il faut associer des images aux notions.

traite l'information,; permet de prendre une décision, enregistre ce que l'on lit afin de comprendre puis elle efface l'information

C'est la mémoire de la connaissance. Pour enregistrer des informations ici, cela demande un vrai effort et la répétition

Il sature vite.

Quand on apprend vraiment, il faut faire des pauses régulièrement

Pourquoi apprend-il mais ne retient pas !!!



Situation classique : j'ai appris mais ...

Le soir avant l'évaluation

Mon enfant révisé/apprend



Lorsque l'on lit simplement, les informations sont stockées en mémoire de travail. Elles sont disponibles immédiatement pour la compréhension de ce que l'on lit, mais elles sont assez vite oubliées.

Il récite et sait répondre à mes questions



Il sait donc répondre, mais l'information n'est pas vraiment enregistrée en mémoire sémantique.

Le sommeil joue son rôle



Explication

Pendant son sommeil, le cerveau élimine tout ce qui n'est pas vraiment assimilé.

Le jour de l'évaluation

Il réussit plus ou moins bien et parfois a tout oublié



Quelques jours plus tard, il reste environ 10% des connaissances



L'oubli ayant fait son œuvre, la réussite n'est pas assurée. Et à long terme, l'absence de connaissance ne permet pas de faire des liens et donc de mieux apprendre par la suite.

Comment aider mon enfant à apprendre ?



Si on prend en compte le fonctionnement du cerveau

Seul : je lis un élément à apprendre, je cache l'information et je le répète plusieurs fois à haute voix.

Plusieurs jours avant.

Avant toute révision, poser des questions sur la leçon pour faire le point sur ce qu'il sait ou ne sait pas.



Ne jamais interroger immédiatement après une séance d'apprentissage car on ne peut pas savoir ce qui est en mémoire de travail (et qui va être très rapidement oublié) de ce qui est en mémoire sémantique et qui est réellement su.

Organiser une séance d'apprentissage.



Faire des fiches de mémorisation active : sur un face : la question, sur l'autre, la réponse.

A deux : poser une question, vérifier la réponse, donner la solution et répéter plusieurs fois l'information pour la mémoriser.



Réinterroger votre enfant régulièrement et faire à nouveau le point de ce qu'il sait ou pas.

La veille

Faire une dernière séance de questions réponses

Mais, de toute façon, apprendre demande un effort.



Quelques conseils et remarques

Quand il y a un exercice à faire, comme en math, TOUJOURS commencer par revoir la leçon

Toujours vérifier la compréhension des choses. On ne peut pas apprendre ce que l'on ne comprend pas.

Lire n'est pas apprendre. Relire sa leçon n'a presque aucun impact sur l'apprentissage car cela reste en mémoire de travail.

Créer des questions sur la leçon est une excellente façon de l'apprendre.

Plutôt que faire une fiche de révision, faire des fiches de mémorisation active.



Se poser des questions est une excellente façon d'apprendre.

Éviter absolument l'apprentissage d'une grande quantité d'information la veille du contrôle (dangers du bachotage avant un examen)

Quand c'est possible, associer images et connaissances, notamment pour les fiches de mémorisation active.

Organiser les révisions dans le temps

Apprendre, nécessite une répétition dans le temps.