BONNE ÉTUDE!

Marie-Josée Simard
Conseillère pédagogique en mathématique
Octobre 2018

COMMISSION SCOLAIRE DES TROIS-LACS
SERVICES ÉDUCATIFS AUX JEUNES

Conseils extraits du webinaire de Steve Masson
« Comment étudier ?
Perspective de la neuroscience »

Pour visionner le webinaire :
https://vimeo.com/166054137

Dépliant disponible à l'adresse suivante:
http://mathsecondaire.mongroupe.ca/etude-efficace/

PRINCIPALES SOURCES

RIRE Réseau d'information pour la réussite éducative

TA @l'école

NEUROSUP

learningscientists.org

Ce dépliant s'inspire de l'infographie disponible sur le site :
www.preca.ca/conference

PRÉCA PARTENAIRES POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE EN Chaudière-Appalaches

POUR ÉTUDIER EFFICACEMENT

3 STRATÉGIES

1. T'entrainer à activer ton cerveau
2. Espacer tes périodes d'étude
3. Croire que tu peux t'améliorer

1 T'entraîner à activer ton cerveau

Quand tu apprends, tu changes ton cerveau, tu modifies sa structure. Tu as quelque chose comme 85 milliards de neurones dans ton cerveau. Quand tu actives ton cerveau à plusieurs reprises, de nouvelles connexions se font entre les neurones. Alors, pour bien étudier, tu dois savoir comment activer ton cerveau.

COMMENT FAIRE

Essaie de te souvenir du contenu de ton cours

Sans utiliser tes notes de cours ou ton cahier, pose-toi la question : Quels sont les éléments essentiels concernant le sujet à l'étude? Essaie d'y répondre et complète avec tes notes.

Pour activer ton cerveau, tu peux créer ou utiliser:

⇒Une synthèse des apprentissages (ex. carte mentale, croquinote, réseau de concepts, aide-mémoire, diaporama).
⇒Du matériel de manipulation (concret ou semi-concret).
⇒Une liste des savoirs et des savoirs faire.
⇒Des cartes éclair (ex. mot clé au recto et définition au verso)
⇒Des exemples d'éléments semblables vs différents ou des exemples OUI vs NON du sujet à l'étude.
⇒Des exemples concrets pour des idées abstraites.
⇒Des associations mots/image pour te représenter un concept.
⇒Des stratégies de mémorisation.

Tes productions peuvent être faites sur du papier, à l'ordinateur ou sur un tableau effaçable.

Réfère-toi aux outils que tu as créés. Tu peux les compléter en visitant le site Allô prof.

Prépare-toi des questions et essaie d'y répondre

· Fabrique-toi des fiches questions/réponses.
· Réponds à tes questions à haute voix.
· Trouve des questions interactives sur internet et pratique-toi.

Refais les tests et les exercices vus en classe

⇒Entraîne-toi avec autant de tests que possible.
⇒Refais certains devoirs ou exercices en utilisant les stratégies vues en classe.
⇒Cherche à comprendre l'erreur et ajuste-toi.

Étudie avec d'autres personnes et posez-vous des questions

· Participe aux récupérations et étudie avec un ami.
· Étudie avec des amis à la bibliothèque municipale.
· Joins-toi à des groupes sur les réseaux sociaux et participe aux échanges.

2 Espacer tes périodes d'étude

Étudier sur une longue période est moins efficace que d'étudier sur plusieurs courtes périodes. Voici 3 bonnes raisons d'étudier 8 fois 30 minutes plutôt qu'un gros 4 heures avant l'examen :

1. Ton cerveau s'active plus lorsqu'il y a des périodes d'espacement.
2. La nuit, quand tu dors, ton cerveau consolide ses réseaux de neurones en les réactivant.
3. Tu vas apprendre plus et oublier moins vite.

COMMENT FAIRE

Prépare-toi un calendrier d'étude

Avant tout, limite les distractions qui nuisent à la qualité des travaux et de l'étude (ex. web, texto, télévision) et assure-toi d'avoir tout ton matériel.

· Classe les sujets d'étude en ordre de priorité.
· Fais un calendrier d'étude et respecte-le.
· Coche ce qui est fait et planifie ce qu'il reste à faire.
· Gère les échéances, sois responsable de tes devoirs.

Révise plus d'un sujet dans une même période d'étude

Sépare ton étude en sections et étudie un peu toutes les sections chaque jour.

⇒Passe d'un thème à l'autre durant une session d'étude. Si tu as sélectionné 3 sujets, exerce-toi environ 20 minutes par sujet et prends une petite pause entre les sujets.
⇒Utilise une sonnerie pour respecter les temps d'étude.
⇒Utilise des tableaux, des couleurs différentes ou des cartes pour classer tes sujets.

Étudie plus souvent, mais moins longtemps

· Il est préférable de répartir quatre heures sur deux semaines plutôt que quatre heures en une seule fois.
· Étudie à nouveau les idées dans des ordres différents.

Étudie un peu la veille

⇒Pour oublier le moins possible, prends un peu de temps la veille pour réviser.

Dors bien

· Couche-toi et lève-toi à la même heure tous les jours.
· Profite des réactivations naturelles du cerveau pendant les périodes de sommeil.
· Fais de l'exercice, nourris-toi bien et évite les activités stimulantes avant de dormir.
· Respire profondément pour te détendre.

3 Croire que tu peux t'améliorer

Maintenant que tu sais que ton cerveau se modifie littéralement au fur et à mesure que tu apprends, tu dois croire que tu peux t'améliorer. Pourquoi? Eh bien d'abord parce que c'est vrai, mais aussi parce que si tu en es convaincu, tu auras plus de motivation et de persévérance.

COMMENT FAIRE

· Active ton cerveau en croyant qu'avec la pratique et l'effort tu peux être meilleur.
· Fixe-toi des objectifs et efforce-toi de les atteindre.
· Identifie tes défis et essaie de les relever.
· Pose-toi la question : Comment je préfère apprendre? Tente d'y répondre.
· Détermine les obstacles à surmonter et surtout cerne les appuis dont tu as besoin.
· Prends le contrôle sur ta progression et reconnais tes besoins d'approfondissement.
· Prends des initiatives personnelles, trouve ta manière de t'organiser pour apprendre.
· Fonce! Demande l'aide d'un ami, d'un parent ou d'un adulte en qui tu as confiance.

Étudier efficacement ne veut pas dire étudier longtemps, mais étudier...



...en appliquant



de bonnes



stratégies!