

Mémorisation

Mémoire post-it → ENCODAGE → Mémoire à long terme

partie 2 : **On encode!**

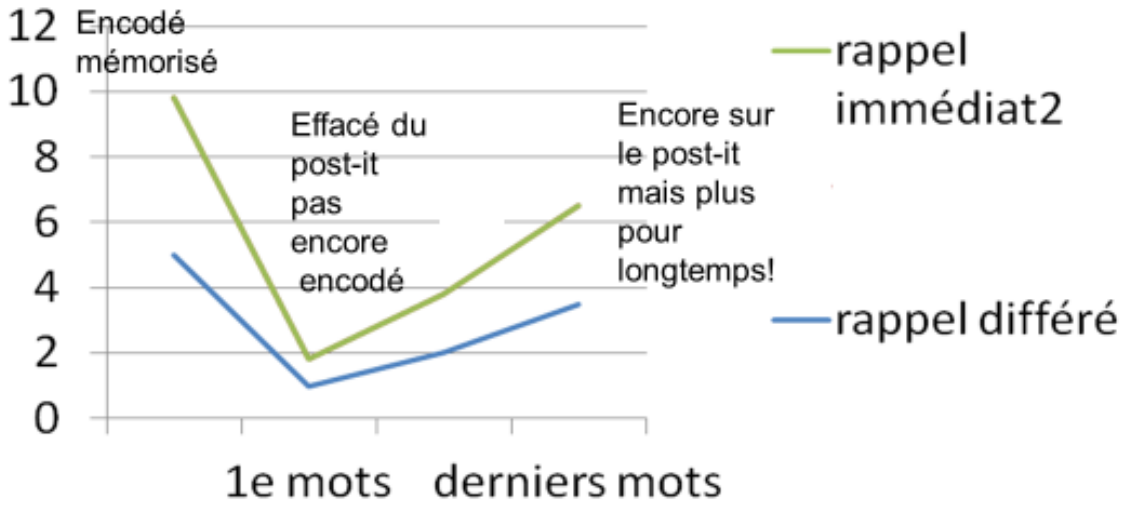
Mémorisez les mots:

Cerveau	Chemin	Chat
Corbeau	Horreur	Botte
Cellule	Dix	Pipette
Camion	Echelle	Manteau
Neige	Chien	Ordinateur

On décode !

Restitution des mots….Et voila le résultat:





E Jamet Rennes 2

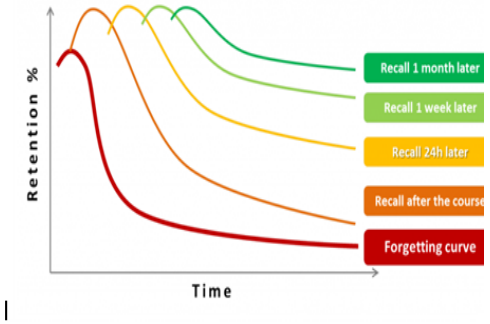
DU SENS POUR FACILITER L'ENCODAGE!

C'est
plus
facile
de
retenir
quand
ca
a
du
sens

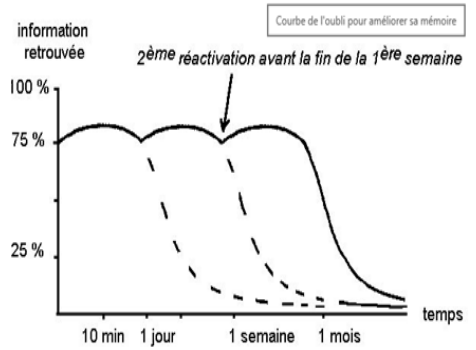
MOYEN MNÉMOTECHNIQUE

MON VIOLON TOMBE MAIS JE SAUVE UNE NOTE

-**Réactiver** la mémo avant que l'info diminue: révision, synthèse et quizz.



-**stratégies de mise en scène** pour « faire des images » inventer une histoire à partir d'une liste de mots



-le soir parler de ce qu'on a fait en cours permet de réviser avant d'avoir oublié (85% du cours se retrouve sous 24h (5h pour un cours difficile)

Indices récupérateurs:

associer chaque mot à un souvenir perso :

Neige ..... **vacances .....**

chanson ..... **Bol .....**

lune ..... **Vert .....**

Le binôme donne l'indice récupérateur retrouve le mot.

COMBIEN DE MOTS RETROUVES TU? (PAR BINÔME)

Alors?

Les mots sont stockés dans une boite de mémoire déjà présente et donc plus facile à retrouver.

ex Rois de France/ Pokémons (Pikachu…)



Joueurs de foot…

En cours on peut donc associer des Noms ou des dates à des souvenirs déjà présents

MULTITASKING ??



INTERFÉRENCE QUI LA MÉMORISATION

Et la musique??

la mémo sauf si pas de paroles / pas compréhensibles

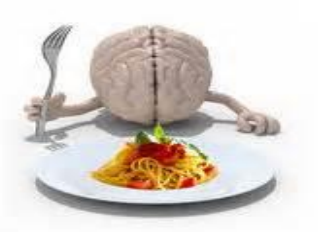


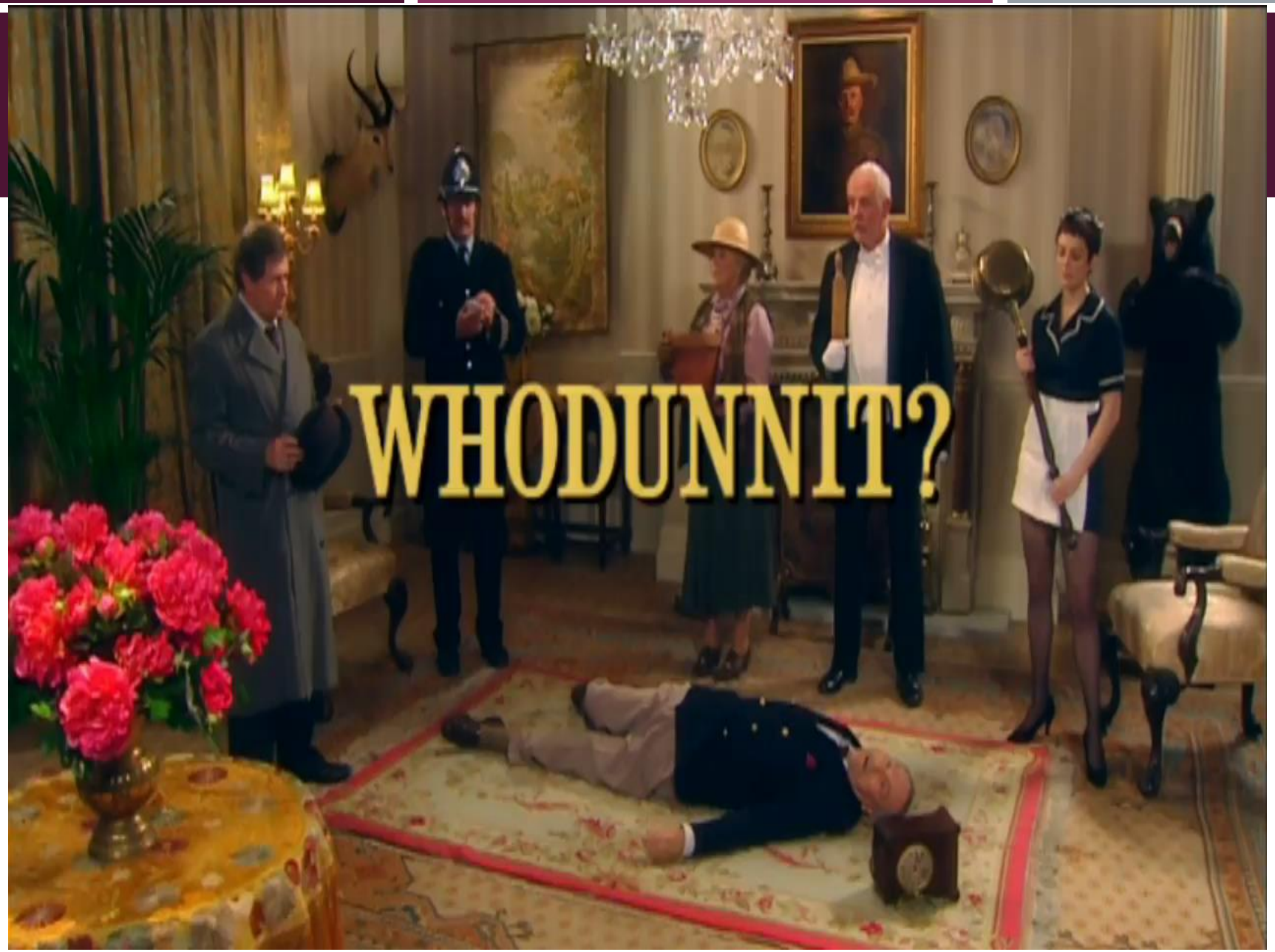
Les besoins du cerveau??

Sommeil, **hormone de croissance** (attention aux écrans)

Aliments (énergie et structure des neurones)






WHODUNNIT?

EMOTION ET APPRENTISSAGE



ATTENTION ET CONCENTRATION:



exercice de respiration



Le but est de vider le volume d'air résiduel des poumons (0, 5l) et de le remplacer par un nouveau plus oxygéné.



Expiration forcée/ inspiration forcée.



Relaxation et concentration