

ASTUCES POUR DEVENIR CHAMPION/NE DE MÉMOIRE !!!

lammann_doc

1 - LE DÉTECTIVE

Je regarde et lis bien tous les détails et indices comme un détective sur le lieu du vol ou du crime.



2 - L'IMAGE MENTALE

Je regarde et je mets « l'information-image » dans mon cerveau (*j'observe, je ferme les yeux pour mettre l'image dans ma tête et je recommence avec la suite : un objet ou un ensemble d'objets*).



3 - LA FAMILLE :

Je crée **des ensembles/des familles** : avec les objets « livres-jeux-vaisselle, etc » /habits « groupe d'affaires pour la piscine/le groupe d'affaires pour jouer dehors, etc ».



famille « objets de la classe »

famille de « fruits »

groupe d'enfants

4 - L'HISTOIRE :

Pour SE SOUVENIR DE QQCH, il est aussi sympa de **créer des PHRASES ou UNE HISTOIRE** avec le contenu du texte raconté - du texte à apprendre – des mots de vocabulaire à retenir, etc.

Exemple ici avec une liste de mots en gras à apprendre par coeur:

Je prends l'**avion** pour **Tahiti**, j'emporte **un chapeau** de paille, un **collier de fleurs**, de la **crème solaire** et un joli bikini... Et pour **danser** je prends ma tunique **violette**. Quand je joue avec **les copains** je n'oublie pas ma **lampe de poche**, mon ballon, mes stylos fluos, etc..

Autres idées pour les mots de vocabulaire/dictée ...

- REGROUPER les mots par DIFFICULTÉ (exemple: mots qui finissent par eau, o)
- Les PASSER **EN COULEUR**
- ENREGISTRER LES MOTS sur ton portable, l'ordinateur et LES ÉCOUTER
- RÉPARTIR L'APPRENTISSAGE sur plusieurs heures ou jours
- RÉALISER DES CARTES recto-verso, AVEC IMAGES OU DOCS
- Se faire DICTER les mots
- ÉPELER les mots
- MIMER

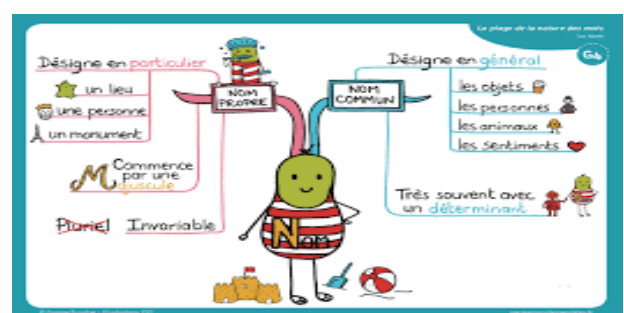
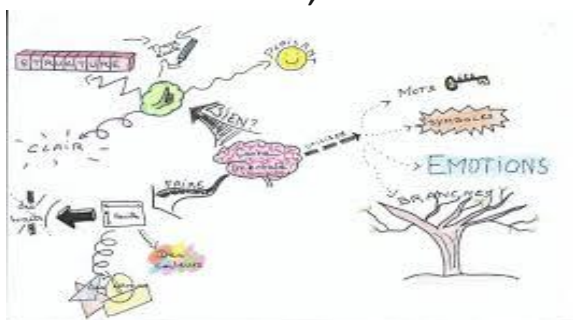


- RÉPÉTER À HAUTE VOIX (modifier le ton, comme au théâtre)

5 - CARTES MENTALES

La **carte mentale** (mind map) est un outil qui aide à organiser tout ce **que** tu sais déjà sur un sujet. Cette carte représente la manière dont tu penses et tu apprends ou retiens les informations.

C'est un peu comme si tu dessinais un arbre, au centre tu vas écrire le **THÈME PRINCIPAL** du sujet, ensuite **SUR CHAQUE BRANCHE**, les éléments importants de chaque « groupe » du thème principal, etc. avec plus ou moins de détails, selon ton besoin !



6 - JE CHANTE !

Pour SE SOUVENIR d'un poème ou d'un texte, d'un devoir de sciences, d'histoire, de géographie ou de grammaire tu peux aussi chanter le texte ! Soit tu choisis une mélodie que tu connais, soit tu inventes une chanson, une mélodie !



LA MUSIQUE :

Plusieurs méthodes d'apprentissage se basent sur les fréquences musicales qui calment le système nerveux et permettent une plus grande concentration !

En 1^{er} de la liste : les musiques classiques et notamment Mozart sont une référence pour amener le calme et la concentration nécessaire aux études. Il suffit d'enclencher la radio sur « radio suisse classique » ou d'effectuer des recherches sur un moteur de recherche comme Google.

2 méthodes d'apprentissage avec l'écoute de la musique : Le projet Boa (d'Olivia Boa suisse) ou encore plus connue, la méthode Tomatis. J'ai préparé des résumés de ces 2 méthodes que je mettrai en annexe.

Liens internet suggérés: www.projetboa.com et www.diapason-tomatis.ch

APPRENDRE EN BOUGEANT :

Et oui, l'être humain apprend aussi « en mouvement ». Et il est bien plus sain d'alterner les positions pour faire circuler l'énergie :

Des astuces que j'ai testées avec mes élèves : répéter ses livrets en marchant ou en frappant une balle par terre, contre un mur – réviser une dictée, des mots de vocabulaire français, allemand, anglais - une dictée, plein d'autres possibilités, soyons créatifs !

Un article du site papapositive.fr parle également de ce sujet et donne d'autres pistes : une étude menée auprès de 500 enfants aux Pays-Bas a démontré que les écoliers qui s'activent et bougent leur corps pendant les mathématiques et l'orthographe apprennent plus efficacement que ceux qui restent assis sur leur chaise, que faire, par exemple :

- nous servir du corps pour apprendre (avec le braingym, la gym du cerveau)
- acheter du matériel comme des ballons de gym ou des vélos-pupitres

- en pratiquant des exercices de yoga ou de gym, d'étirements en classe