

Le documentaliste



- * Il a accès aux ressources qui sont rangées dans le cerveau.
- * Il connaît le chemin pour y accéder.
- * Il t'offre ces connaissances.

Un an d'école

C'est grâce à la mémoire procédurale que tu n'as pas besoin de réfléchir quand tu fais du vélo.

C'est dans ta mémoire épisodique que tu ranges les souvenirs de bons et mauvais moments.

Toutes tes connaissances liées au langage sont rangées dans ta mémoire sémantique.

Il ne faut pas surcharger la mémoire à long terme avec des détails inutiles.

On apprend moins bien lorsque l'on est stressé et/ou que l'on a peur.

Un bon sommeil améliore la mémoire, car c'est pendant que tu dors que les neurones construisent des liens entre eux et fixent les souvenirs.

Faire du sport améliore la mémoire.

L'alcool, le tabac, la drogue
sont mauvais pour la mémoire.

Si tu as une mémoire auditive,
fais comme le professeur de
musique, répète les choses en
boucle, si possible à
voix haute.

Si tu as une mémoire visuelle,
dessine, souligne, fais des
cartes mentales.

Tu ne peux pas mémoriser
sur le long terme en apprenant
une seule fois. Il faut y
revenir régulièrement.

La lecture améliore le
fonctionnement de vos neurones.

Tu ne peux pas apprendre tes
leçons en regardant la
télévision. Pour bien apprendre
il faut du calme.

Ton cerveau a besoin de fruits,
de légumes, de poisson. Les
aliments gras sont mauvais
pour le cerveau.

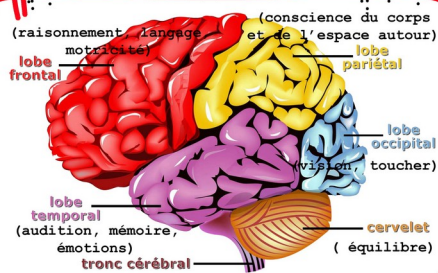
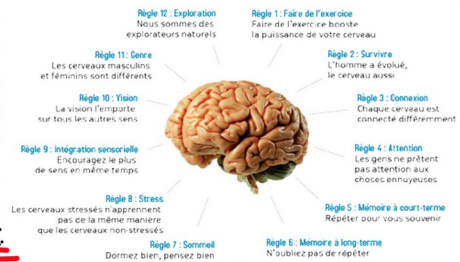
Si tu as tendance à être
distrain(e), n'oublie pas de
donner l'ordre à ton cerveau
de n'être attentif qu'à ce qui
est important avant de
commencer une tâche.

La mémoire à court terme est utile en classe pour retenir la consigne le temps de faire un exercice.

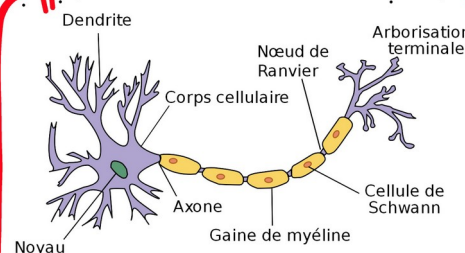
Avant de commencer un travail, demande-toi si tu as bien tout le matériel nécessaire.

Pour apprendre une leçon d'histoire, imagine que tu es à la même époque. Observe ce que tu vois. Aide-toi des images de ton manuel, des films que tu as vu pour créer un décor.

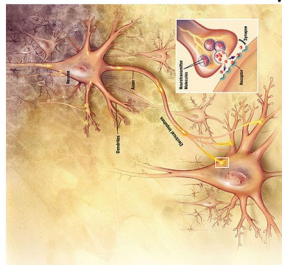
Les 12 règles du cerveau



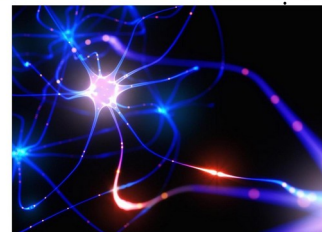
Chaque partie du cerveau a sa spécialité.



Voici un neurone et ses différentes parties.



Les synapses sont des liens entre les différents neurones.



Le cerveau est constitué de neurones qui communiquent entre eux.