

# FLASH CARDS

## Mode d'emploi

Pliez la feuille en deux dans le sens de la longueur. Collez l'intérieur sur toute la surface puis découpez chacune des cartes.

### 3 lois du cerveau

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

- ➔ Le cerveau efface : sauf s'il perçoit une utilité.
- ➔ Le cerveau est monotâche. Il ne peut pas faire deux choses en même temps sauf si l'une des tâches est automatisée.
- ➔ La plasticité cérébrale : le cerveau ne cesse de se reconstruire, on peut apprendre à tout âge.

### Courbe de l'oubli

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

Au bout d'une heure on a retenu 50 % de ce que l'on a appris.  
Le lendemain : il ne reste que 21 % des informations apprises.

### Les 5 stratégies de mémorisation

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

On retient mieux :

- les informations que l'on répète
- les informations lorsqu'on sait qu'elles sont à la fin
- les informations surprenantes
- les informations qui nous sont proches
- les informations nouvelles si l'on les associe à une information ancienne.

### La méthode

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

La méthode Pomodoro fractionne tout temps d'étude en tranches de 25 minutes d'attention soutenue, sans aucune interruption ni distraction, récompensées par 5 minutes de détente.

## Rôle de la nuit

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

La nuit, le cerveau fait son ménage et réorganise l'information, d'où l'intérêt de répartir l'apprentissage sur plusieurs journées.

## Etre acteur en classe

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

- LE TEMPO DU COURS : Repérer les séquences du cours introduction, dvp, conclusion.
- LES INDICES D'IMPORTANCE : Repérer les indicateurs : *premièrement, voici les 3 notions fondamentales, n'oubliez pas, j'insiste sur ...*
- INDICES VISUELS : Tout ce que le prof note au tableau.

## Prise de notes Cornell

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

Écrire sur la colonne de gauche :

- Les questions auxquelles le cours répond.
- Ecrire les mots clés, les éléments importants.
- Masquer les légendes des schémas.

## Deux questions en or

[www.vingt-six.com](http://www.vingt-six.com) © Anne-Marie Blessig

« **Que sais-je déjà ?** » La question à se poser juste avant le cours ou une séance de révision pour se mettre dans la bonne disposition.

« **Qu'ai-je retenu ?** » la question à se poser à la fin des cours et à la fin de chaque séquence de révision.