

Fiche de mémorisation active : Comment fonctionne mon cerveau ?

Reprises				Questions	Réponses
				Comment circulent les informations dans le cerveau ?	A travers un réseau de neurones (85 milliards) qui reçoivent, traitent et transmettent les informations.
				Que se passe-t-il dans ton cerveau quand tu apprends ?	Il se modifie.
				A quelle période de ta vie ton cerveau se modifie-t-il ?	Toute la vie (à chaque apprentissage)
				Qu'est-ce qu'être attentif ?	sélectionner les informations
				Quelles sont les deux caractéristiques de l'attention ?	- Elle est limitée - Elle peut se développer
				Comment fonctionne ton attention ?	comme un radar
				Qu'est-ce qu'un distracteur ?	Un élément qui perturbe ton attention
				Qu'est-ce qu'un distracteur externe ? Donne des exemples.	Un élément que tout le monde peut percevoir : Mouvement, odeur, couleur et bruit
				Qu'est-ce qu'un distracteur interne ? Donne des exemples.	Un élément à l'intérieur de toi : Pensée, émotion, besoin naturel
				Dans quel état peut-on effectuer deux tâches en même temps ?	Quand l'une d'elles est automatisée .
				Que signifie mémoriser ?	- enregistrer - conserver - récupérer
				Quelles sont les deux caractéristiques de l'oubli ?	- naturel - incessant
				Comment lutter contre l'oubli ?	Il faut espacer les reprises dans le temps.
				Comment faire pour mémoriser à long terme une nouvelle notion ?	Il faut faire l'effort de récupérer les informations en mémoire en se testant .
				Quels outils utiliser pour les reprises ?	- Les fiches mémo - Les flashcards - Les outils numériques comme Anki, quizlet