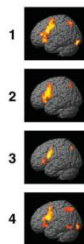
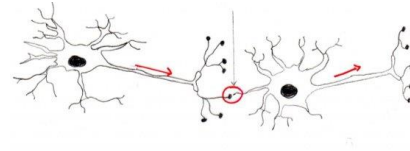




Stratégies compatibles avec le fonctionnement du cerveau
À partir d'un Webinaire avec M. Steve Masson | Comment étudier?
Steve Masson, Ph. D.
Professeur et directeur du Laboratoire de recherche en neuroéducation
Université du Québec à Montréal
<https://vimeo.com/166054137>

Stratégie 1- S'entraîner à activer son cerveau

Récupérer en mémoire (ex : essaie de te souvenir de la matière qui sera évaluée avant de débiter ton étude)
Refaire les tests et les exercices
Se préparer des questions et tenter d'y répondre
Étudier avec quelqu'un



Stratégie 2- Espacement des périodes d'apprentissage

Étudier plus souvent, mais moins longtemps
Ne pas faire trop longtemps la même chose
Réviser plus d'un sujet durant la période d'étude et y revenir
Se faire un calendrier d'études
Bien dormir
Étudier un peu la veille de l'examen.

Stratégie 3 – Croire que l'on peut devenir meilleur

Plus de motivation: je peux m'améliorer
Plus persévérance: si c'est difficile, je dois me pratiquer plus
Si je fais des erreurs, je peux les corriger en faisant attention
Plus d'activation dans le cerveau

Tu dois y croire!

Autres idées pour faciliter la mémorisation

→ **Organiser, classer l'information pour la comprendre**

- Carte d'organisation d'idées
- Schéma
- Dessin de la matière
- Ajout de couleurs pour classer l'information
- Mots clés pour arriver à expliquer la matière à partir de ces mots

→ **S'entraîner**

- Préparer des questions sur des cartons et inscrire les réponses de l'autre côté.
- Expliquer la matière à quelqu'un.
- Enregistrer des questions sur ton téléphone en laissant un temps de pause avant d'enregistrer la réponse pour te permettre de répondre.
- Installer l'application KAHOOT pour se pratiquer.
- Utiliser des Post-its pour mettre en évidence les notions plus difficiles à apprendre.

Scan ce code QR pour
accéder au live :
"Comment bien étudier"

