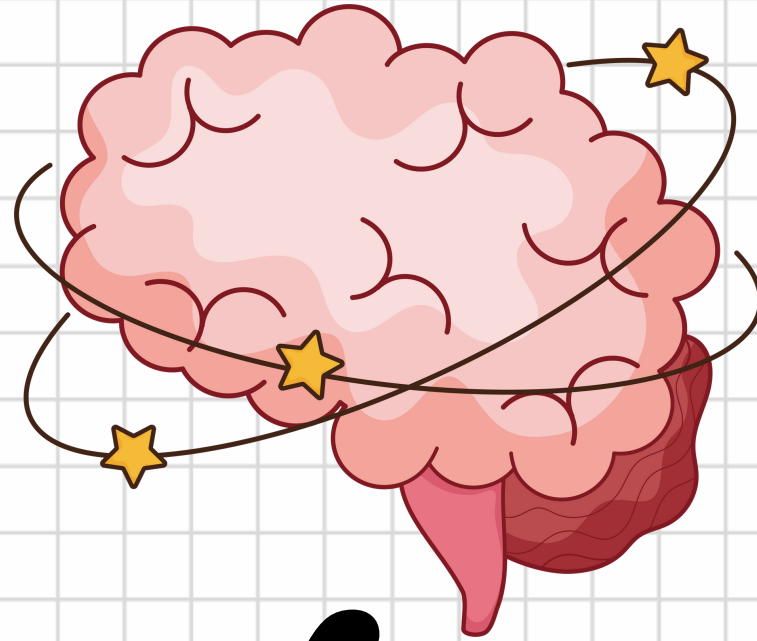
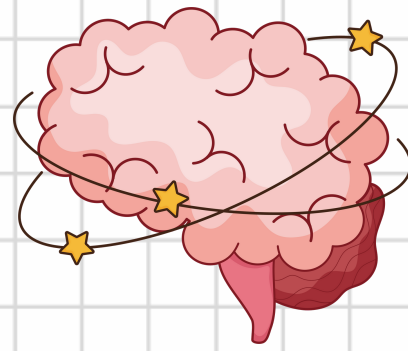


Vie de classe

Par @flaubertandco



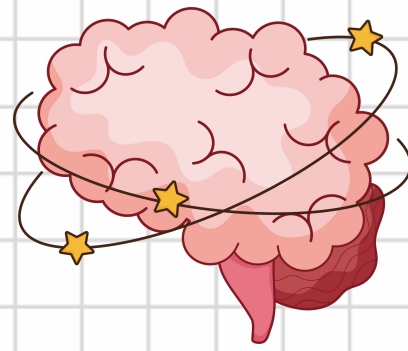
La mémoire



La mémoire

Test de mémorisation n°1

Soleil **Chocolat** **Lampe**
Livre **Chat** **Bicyclette**
Clé **Valise** **Horloge**
Montagne **École** **Arbre** **Musique**
Nuage **Océan**



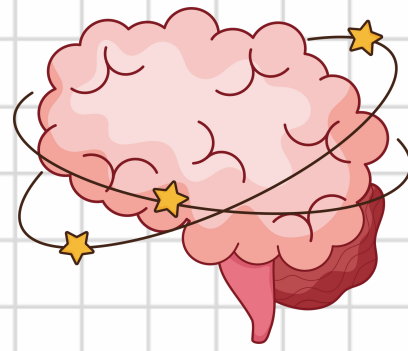
Vie de classe

Par @flaubertandco

La mémoire

Test de mémorisation n°2

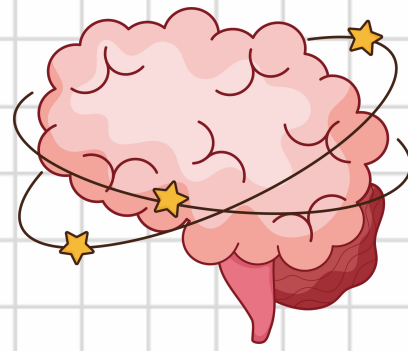




La mémoire

Test de mémorisation n°2

1. De quelle couleur sont les draps du lit ?
2. Quel animal est allongé sur un coussin ?
3. Quelle heure est affichée sur l'horloge ?
4. Combien y a-t-il d'étoiles sur l'affiche ?
5. Combien y a-t-il de fleurs dans le vase ?
6. Qu'est-ce qui est caché sous le lit ?
7. De quelle couleur est le livre, posé sur le lit ?
8. Quel temps fait-il à l'extérieur ?
9. Quel type de ballon est présent ?
10. De quelle couleur est la voiture posée au sol ?



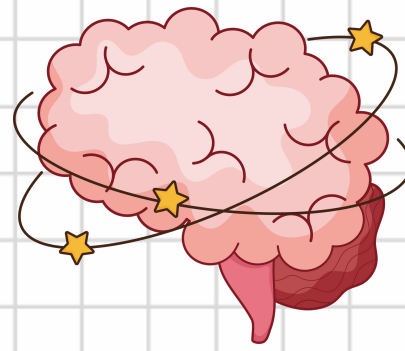
La mémoire

En quelques mots !

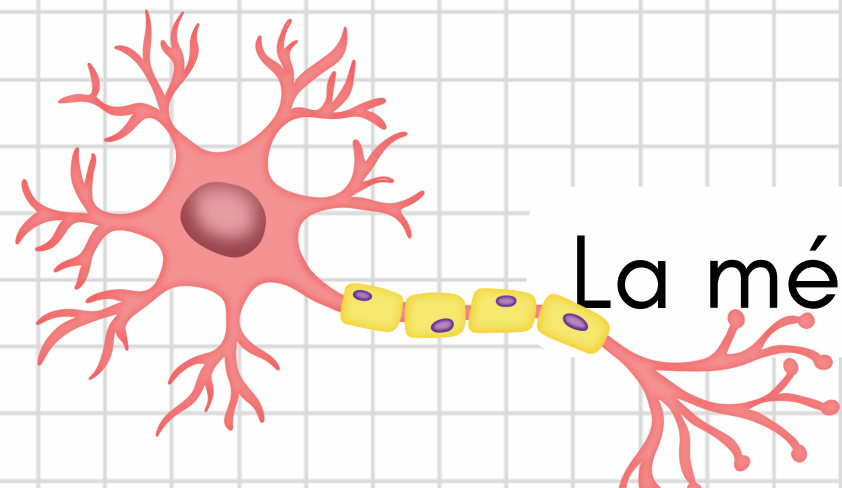
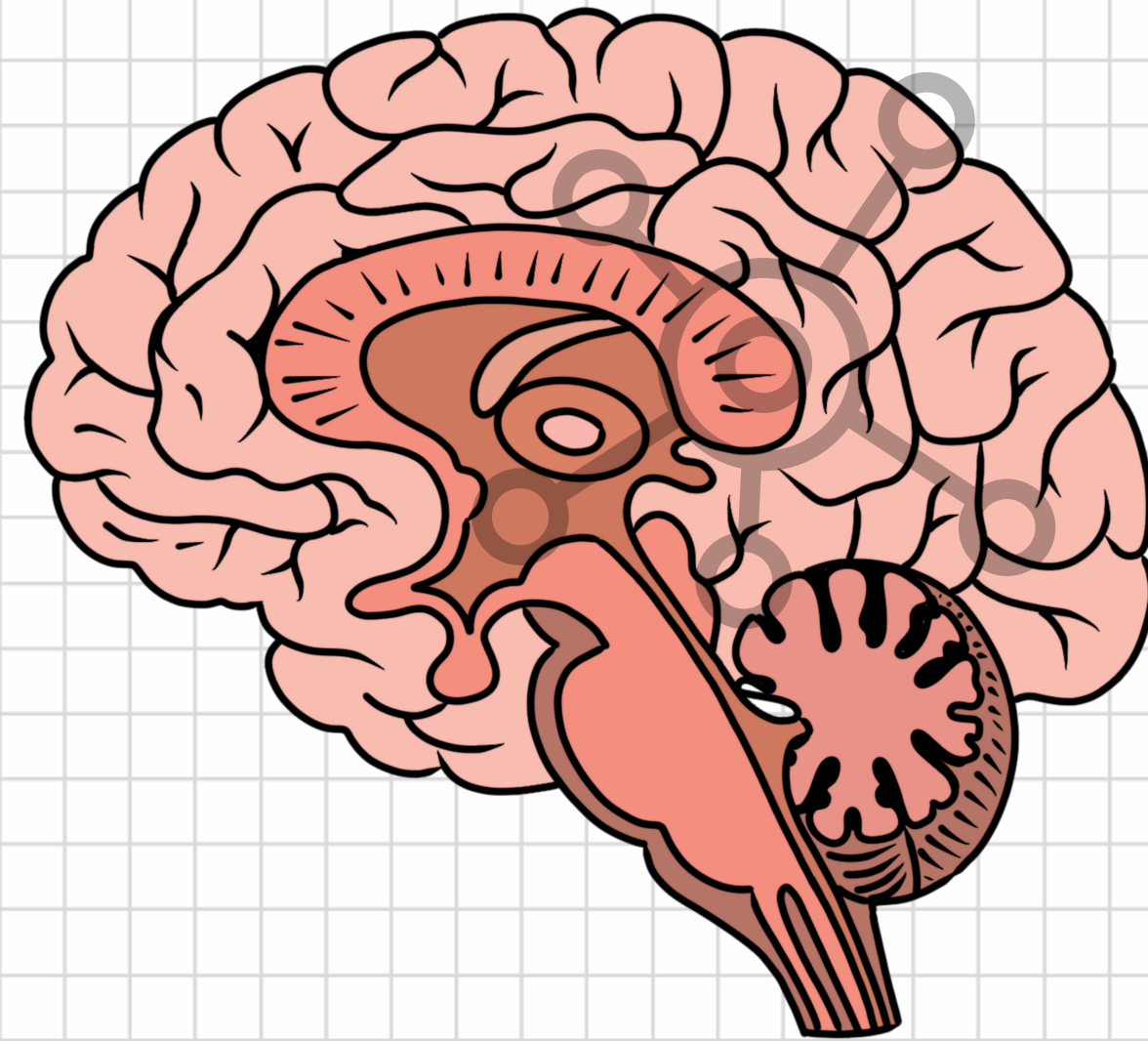
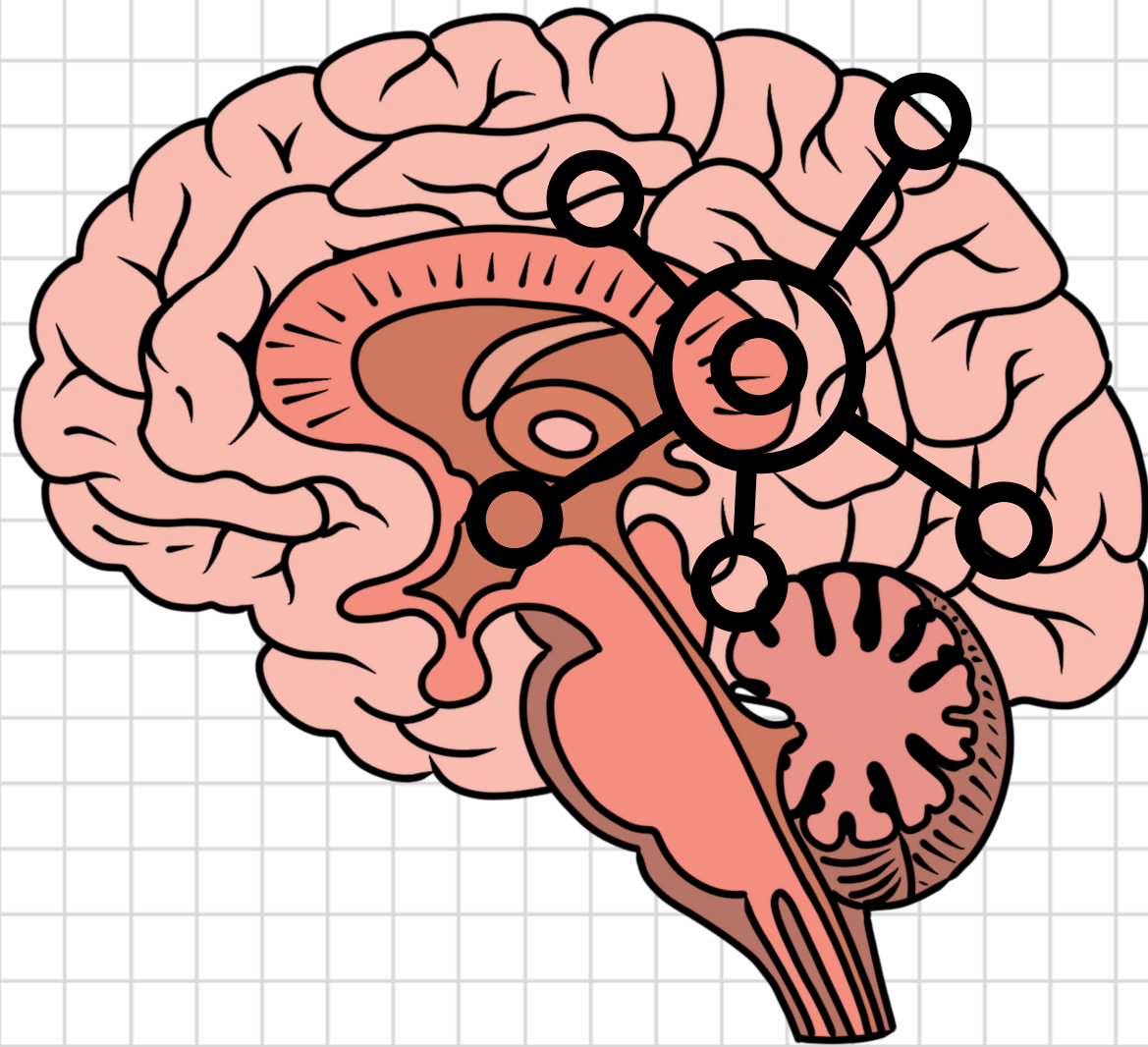
Définition

La mémoire, c'est ce qui nous permet de retenir, comprendre, reconnaître et utiliser ce qu'on apprend.

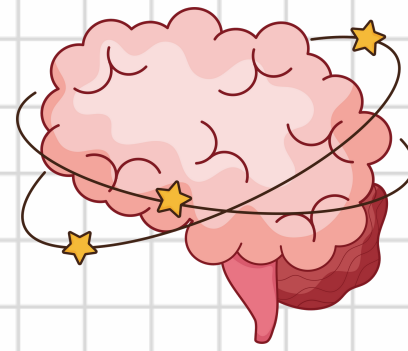
- Ce n'est pas un " tiroir magique " où tout reste !
- Elle fonctionne par étapes et en sélectionnant.
- On peut l'entraîner et la renforcer avec des méthodes et des exercices.



La mémoire



La mémoire, ce sont des connexions entre nos neurones.



La mémoire

Le cortex cérébral

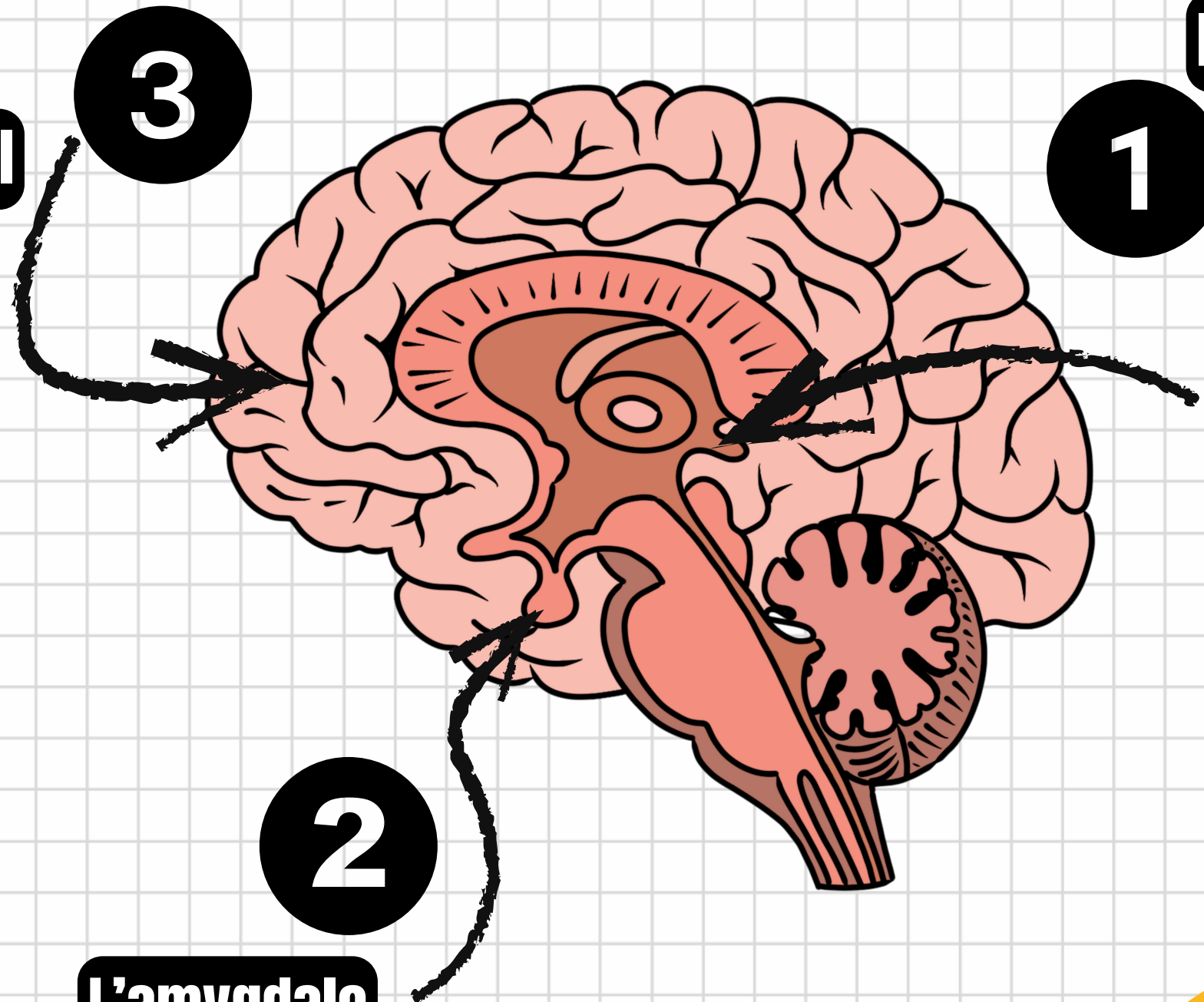
3

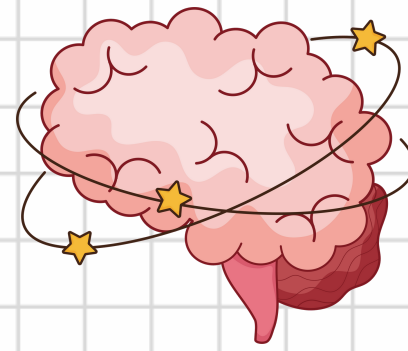
L'hippocampe

1

2

L'amygdale

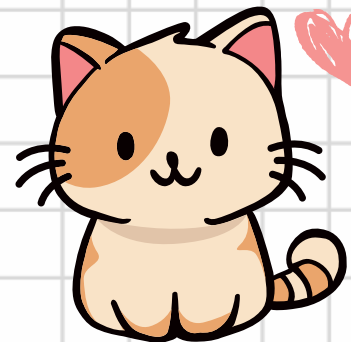




La mémoire

Je perçois

1



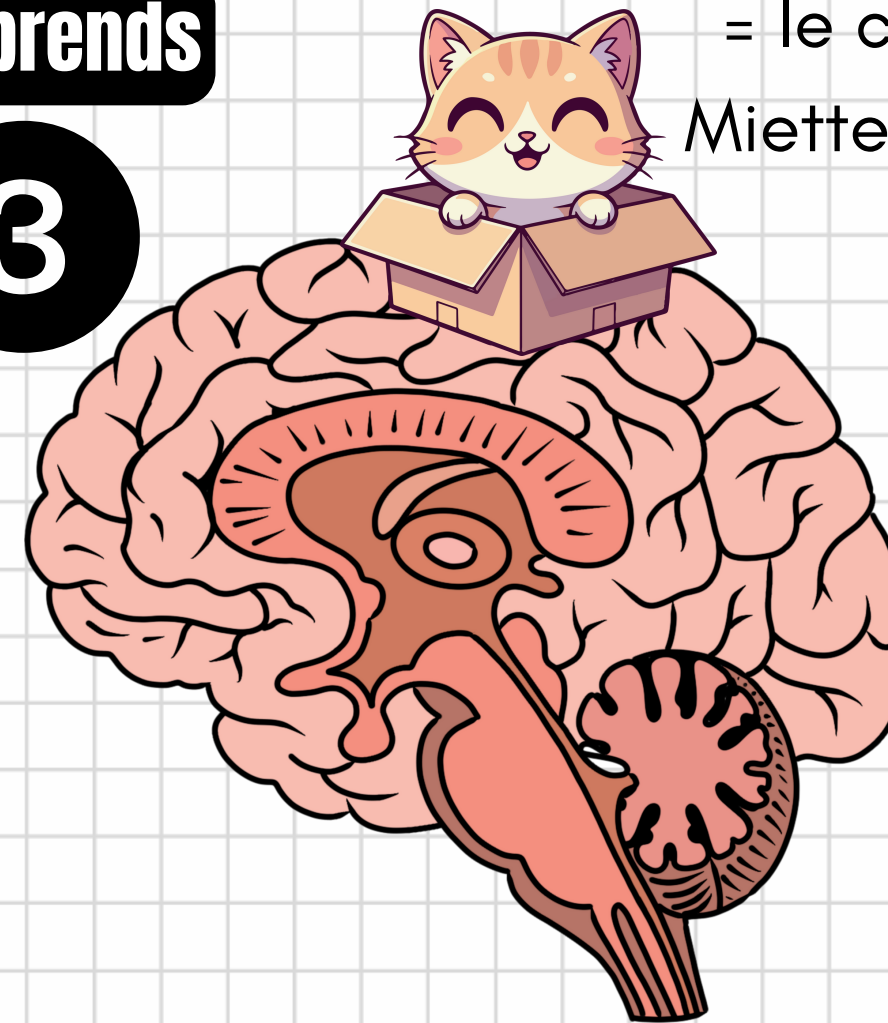
Max a adopté un chaton, Miette. Il est adorable !

2

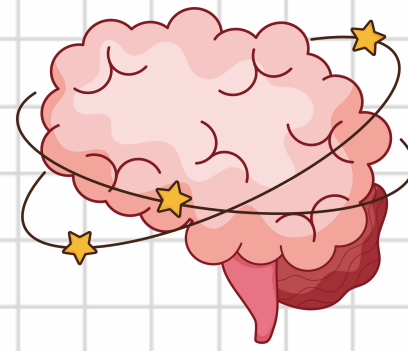
Je me concentre

Je comprends

3



= le chat de Max =
Miette = trop mignon



La mémoire

Je renforce

5



J'utilise

6

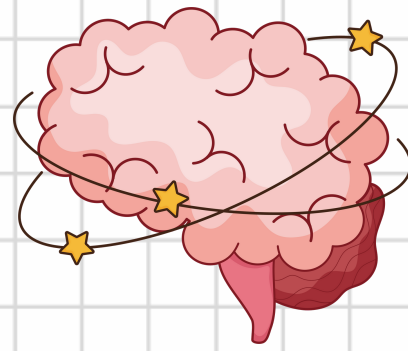
Il s'appelle comment le nouveau chaton de Max ?

Miette ! Il est adorable !

4

J'enregistre





La mémoire

La mémoire sensorielle

1 seconde

Ce que l'on perçoit,
ce que l'on ressent...
Nos réactions...

La mémoire de travail

20 à 30 secondes

Le temps de trier cette
information : doit-on la
retenir ? Où ?

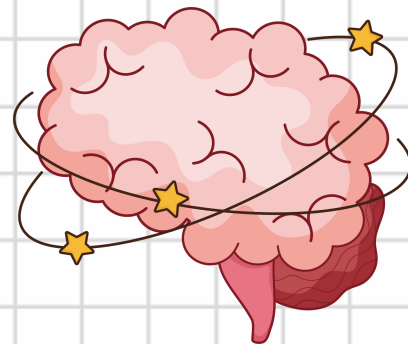
La mémoire à long terme

Quelques mois ou toute la vie !

Elle stocke nos souvenirs,
nos connaissances, nos
savoir-faire...



Les répétitions espacées + la
compréhension + les associations



La mémoire

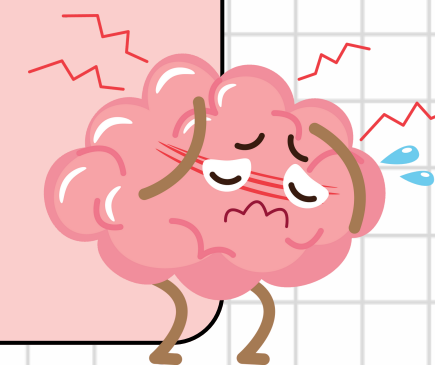


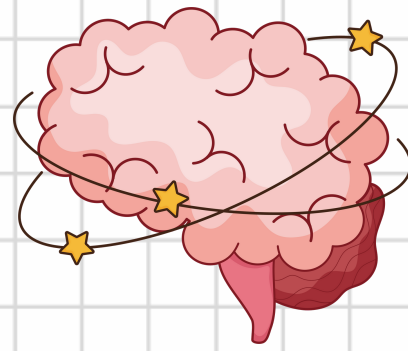
Les forces

Se renforce
Emotions
Liens
Service continu

Les faiblesses

Oublie
Fatigue
Trie
Fragile





La mémoire

Le rôle du sommeil



- Ranger les informations de la journée.
- Renforcer les connexions.
- Trier les nouvelles informations.
- Mémoriser et te concentrer.