

Mémoires et Mémorisation**A. DES MÉMOIRES**

Vidéo 1 : <https://adozen.fr/deux-videos-pour-comprendre-comment-fonctionne-la-memoire/>

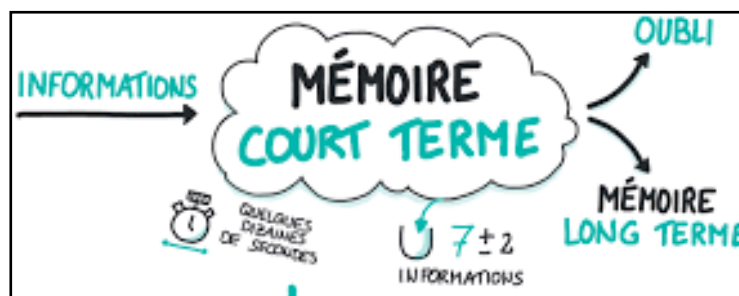
=> les élèves notent au brouillon les éléments retenus (*notes classiques, carte mentale, au choix !*)

=> échanges puis le professeur collige et synthétise les éléments (*version classique / version carte mentale*)

Il existe 2 grandes catégories de mémoires:

- ① **La mémoire de travail** (*court terme*): - information conservée quelques dizaines de secondes (30" => 1 min)
= oubli rapide !

- stockage généralement de 7 informations (+ ou - 2) [mots / chiffres]
= peu de place !



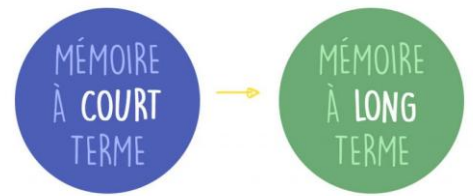
Exs pratiques et exploration:

- 2° partie du Diaporama sciences cognitives "utiliser efficacement ses mémoires"
(+ mise en récit des 6 éléments puis rajouts progressifs prof et ensuite élèves individuellement ...)
- <https://view.genial.ly/5f296c2635277d0d693bf51e>

- ② **La mémoire à long terme qui comporte plusieurs types de mémoires:**

- => **la mémoire épisodique** (*autobiographique*)
- => **la mémoire sémantique** (*connaissances intellectuelles: mots ...*)
- => **la mémoire procédurale** (*mouvements : vélo, ...*)
- => **la mémoire sensorielle** (*vue, ouïe, toucher, odorat, goût*)

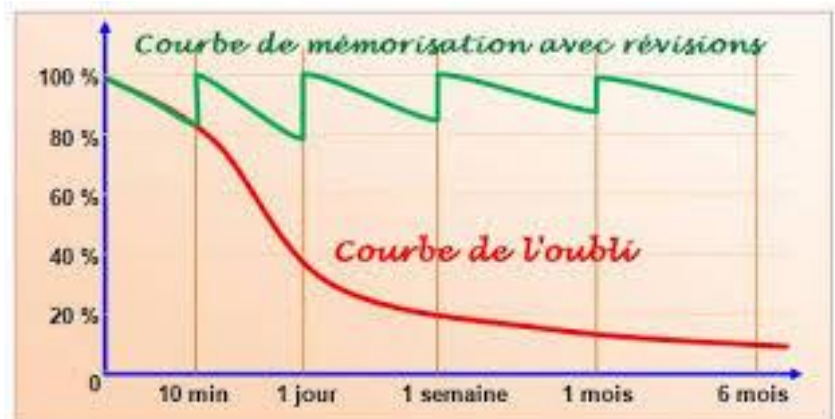
Informations conservées des années et capacité de stockage immense



B. MIEUX MÉMORISER

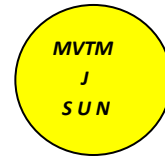
Plusieurs éléments clés permettent de mémoriser plus vite et mieux:

- a) **Comprendre comment fonctionne son cerveau** (*les mémoires, l'oubli*)
- b) **Une bonne hygiène de vie** (*sommeil, alimentation, sport, temps calme*)
- c) **La motivation**
- d) **L'attention soutenue** [+ Participation active (*en classe*)]
- d) **La compréhension de ce que l'on doit mémoriser**
- e) **Les principales techniques efficaces de mémorisation**
 - => Mémorisation active élargie (*fiche mémorisation, flash cards,...*)
 - => Oralisation et mouvement
 - => Questionnement en binôme
 - => Mise en scène externe (*dessins, cartes mentales, acronymes, ...*)
 - => Mise en scène interne (*images, récit imaginaire et sensitif, palais mental, codes, contextualisation, ...*)



Ex: Mémoriser les planètes

- Acronyme : MVTM J SUN + visualisation
(personnage bien en chair avec tee-shirt jaune soleil et inscription en grosses lettres)



- Phrase : **M**on **V**aisseau **T**e **M**ène **J**usque **S**ur **U**n **N**uage
- Un récit : <https://www.youtube.com/watch?v=vhOtBKPuxmM>

