

Information élèves (séance 4)

Bienvenue

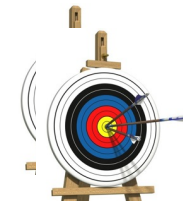


Mots des élèves :

1. « Je ne parviens pas à restituer mes connaissances même quand j'ai révisé, et que j ne stresse pas »
2. « Je n'arrive pas à me mettre au travail à la maison »



www.neurosup.fr



Notions scientifiques en rapport :

1. Les indices récupérateurs personnels et la fiche de Cornell
2. Comment vaincre la procrastination ?

La restitution d'une information se fait spontanément si l'on tombe sur un « **indice récupérateur** »

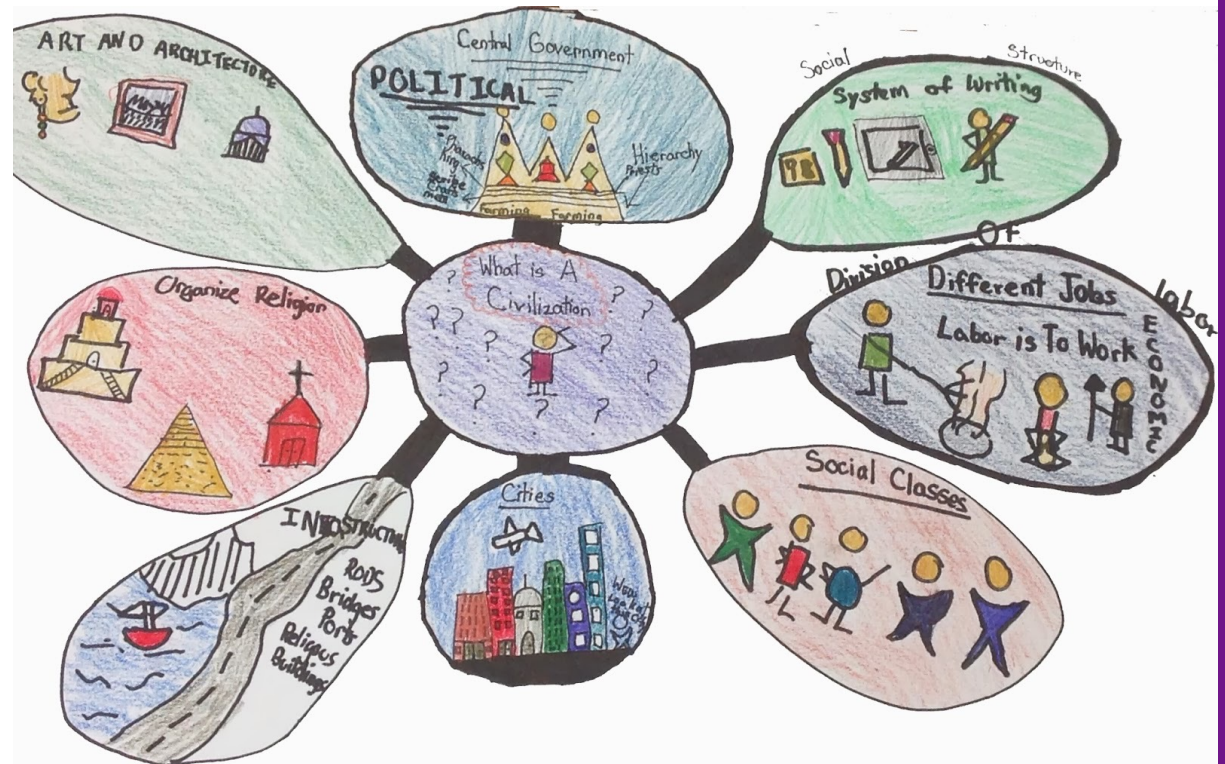




Pour favoriser la mémorisation :



Les sketchnotes (croque-notes) avec indices récupérateurs personnels.



SVT: Les espèces



SVT: phases de la mitose (dans l'ordre!):

Prophase Métaphase Anaphase Télophase

⇒ pro des MAT^{hs}

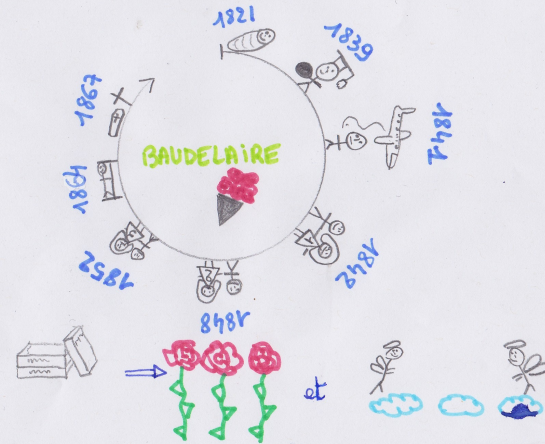
ANGLAIS: les verbes irréguliers

to freeze → Mr Freeze → geler

to cut → [knife] → couper

(1 œil Lucie Bidat
Lamberville)

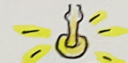
FRANÇAIS: Biographie



17^{ème}



18^{ème}



19^{ème}



1800-1850



1850-70







Les autorisations/activités **POUVANT** être conseillées/autorisées par les enseignants/parents,
et utilisant le sketchnote fait par l'élève, la veille au soir.

A la maison, le soir.



En classe.




En devoir (format à définir par le prof).




Avant de faire un sketchnote dans quelques instants, petit exo pour ceux qui (se) diraient comme le personnage :



une voiture 

Réponse possible : 

la guerre...

Réponse possible : 

À toi de jouer maintenant!

En n'utilisant que des traits, des ronds, des rectangles et des triangles, représente les dessins suivants.



• une usine



Réponse possible :

• un avion



Réponse possible :

• une interdiction...

Réponse possible :

• des échanges intercontinentaux...

Réponse possible :

• une cellule en SVT...

Réponse possible :

• étudier les variations d'une fonction...

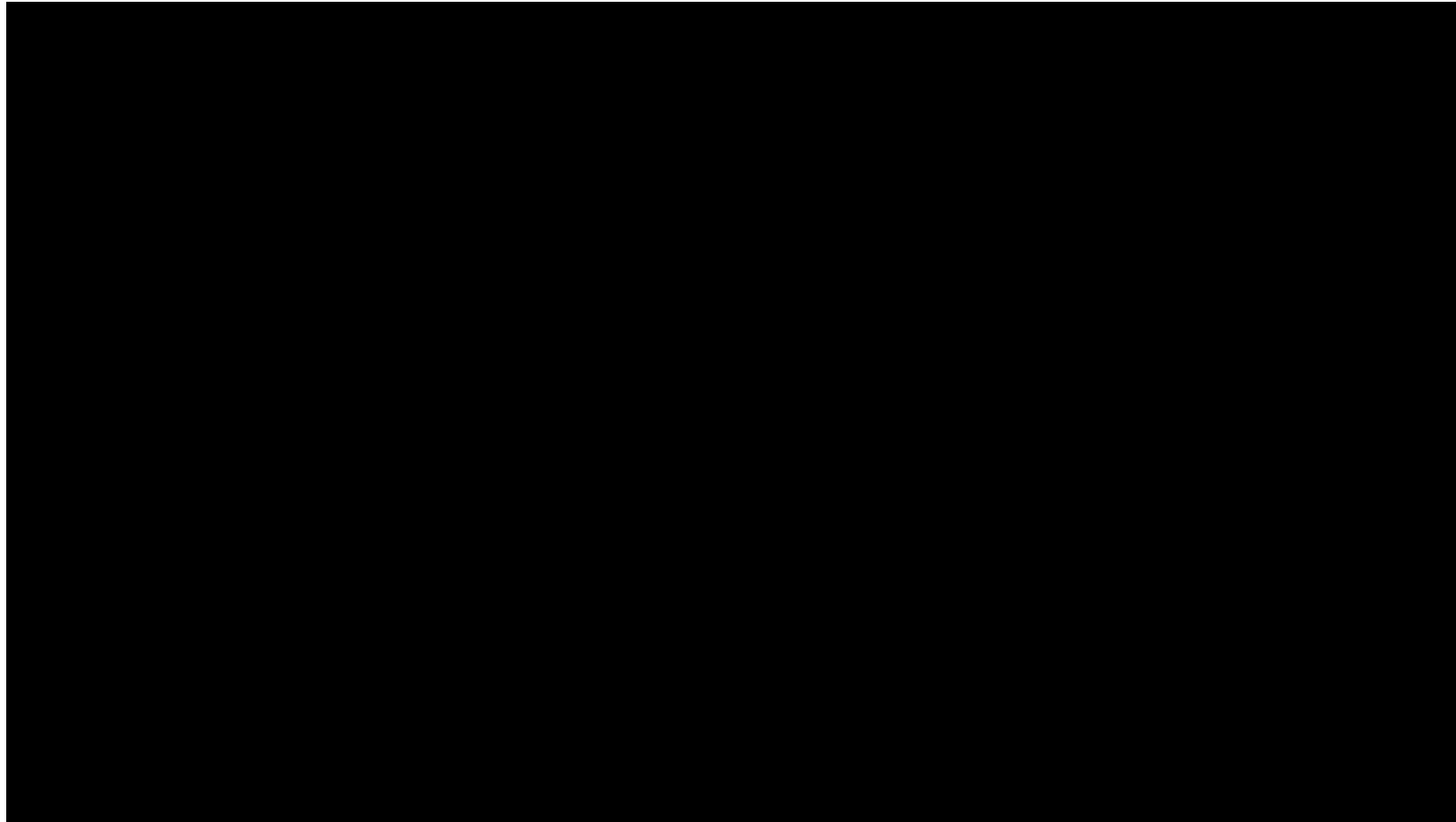
Réponse possible :

• ça sent mauvais...

Réponse possible :



Vidéo montrant que la créativité ne peut pas aller avec un « dessin bâclé en 10 secondes » (faite par une entreprise de design)





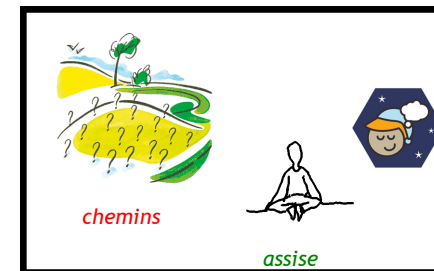
Exemple : comment faire un sketchnote à partir d'un texte

La muraille verte qui séparait les gentilles allées sinueuses s'était éparpillée. Les arbustes emmêlés, comme une dentelle de bois fin, heurtaient les unes aux autres leurs maigres branches et le murmure des feuilles tombées et sèches que la brise poussait, semblait un douloureux soupir d'agonie. De tout petits oiseaux sautaient de place en place avec un léger cri frileux, cherchant un abri. Jeanne allait et venait à pas lents dans l'avenue, le long de la ferme. Quelque chose l'appesantissait comme le pressentiment des longs ennuis de la vie monotone qui commençait. Puis elle s'assit sur le talus où Julien, pour la première fois, lui avait parlé d'amour ; et elle resta là, rêvassant, presque sans songer, avec une envie de dormir pour échapper à la tristesse de ce jour. Tout à coup, elle aperçut une mouette qui traversait le ciel, emportée dans une rafale, et elle se rappela cet aigle qu'elle avait vu, là-bas, en Corse. (« Une vie » de Guy de Maupassant »).

La muraille verte qui séparait les gentilles allées sinueuses s'était éparpillée. Les arbustes emmêlés, comme une dentelle de bois fin, heurtaient les unes aux autres leurs maigres branches et le murmure des feuilles tombées et sèches que la brise poussait, semblait un douloureux soupir d'agonie. De tout petits oiseaux sautaient de place en place avec un léger cri frileux, cherchant un abri. Jeanne allait et venait à pas lents dans l'avenue, le long de la ferme. Quelque chose l'appesantissait comme le pressentiment des longs ennuis de la vie monotone qui commençait. Puis elle s'assit sur le talus où Julien, pour la première fois, lui avait parlé d'amour ; et elle resta là, rêvassant, presque sans songer, avec une envie de dormir pour échapper à la tristesse de ce jour. Tout à coup, elle aperçut une mouette qui traversait le ciel, emportée dans une rafale, et elle se rappela cet aigle qu'elle avait vu, là-bas, en Corse.



1. Décor
2. Ce que fait le personnage
3. Ce que ressent le personnage





Créer un sketchnote du texte ci-dessous,
en prenant les 3 angles suivants :

1. Les filières
2. Le rôle de l'Etat
3. Les lois



1^{ère} partie du travail :

surligner les phrases parlant d'un même angle

Le champ du sanitaire, social et médico-social français couvre deux principales filières : la filière sanitaire qui recouvre les activités médicales et paramédicales : médecine et soins de ville, système hospitalier. Et la filière sociale et médico-sociale qui organise l'accompagnement des publics handicapés, âgés ou fragiles socialement, dans l'optique de privilégier leur autonomie et prévenir les exclusions. Depuis plusieurs années, les pouvoirs publics ont la volonté d'améliorer la prise en charge globale des bénéficiaires des actions de prévention, de soin et d'accompagnement et de poursuivre le décloisonnement de ces filières qui, aujourd'hui encore, n'interagissent pas assez.

Le cadre institutionnel système sanitaire, social et médico-social est précisément encadré par les lois : le Code de la santé publique, le Code de la Sécurité sociale et le Code de l'action sociale et des familles régissent les acteurs et leurs modalités d'intervention dans un souci d'égalité de traitement, d'accès aux services et de respect des personnes. L'État, garant du bien-être et de l'égalité en droit des individus face aux inégalités économiques et sociales, définit les grandes orientations de politique sanitaire et d'action sociale du pays.



1. Les filières
2. Le rôle de l'Etat
3. Les lois



Exemple de réponse

Le champ du sanitaire, social et médico-social français couvre deux principales filières : la filière sanitaire qui recouvre les activités médicales et paramédicales : médecine et soins de ville, système hospitalier. Et la filière sociale et médico-sociale qui organise l'accompagnement des publics handicapés, âgés ou fragiles socialement, dans l'optique de privilégier leur autonomie et prévenir les exclusions. Depuis plusieurs années, les pouvoirs publics ont la volonté d'améliorer la prise en charge globale des bénéficiaires des actions de prévention, de soin et d'accompagnement et de poursuivre le décroisement de ces filières qui, aujourd'hui encore, n'interagissent pas assez.

Le cadre institutionnel système sanitaire, social et médico-social est précisément encadré par les lois : le Code de la santé publique, le Code de la Sécurité sociale et le Code de l'action sociale et des familles régissent les acteurs et leurs modalités d'intervention dans un souci d'égalité de traitement, d'accès aux services et de respect des personnes. L'État, garant du bien-être et de l'égalité en droit des individus face aux inégalités économiques et sociales, définit les grandes orientations de politique sanitaire et d'action sociale du pays.

2^{ème} partie du travail :

pour chaque couleur, prendre un mot-clé (du texte ou non) qui vous évoque les infos de chaque couleur (mettre ce mot-clé dans le rectangle de la même couleur ci-dessous)

Fin de la création du sketchnote :



1. Les filières
2. Le rôle de l'Etat
3. Les lois



Exemple de réponse

Le champ du sanitaire, social et médico-social français couvre deux principales filières : la filière sanitaire qui recouvre les activités médicales et paramédicales : médecine et soins de ville, système hospitalier. Et la filière sociale et médico-sociale qui organise l'accompagnement des publics handicapés, âgés ou fragiles socialement, dans l'optique de privilégier leur autonomie et prévenir les exclusions. Depuis plusieurs années, les pouvoirs publics ont la volonté d'améliorer la prise en charge globale des bénéficiaires des actions de prévention, de soin et d'accompagnement et de poursuivre le décroisement de ces filières qui, aujourd'hui encore, n'interagissent pas assez.

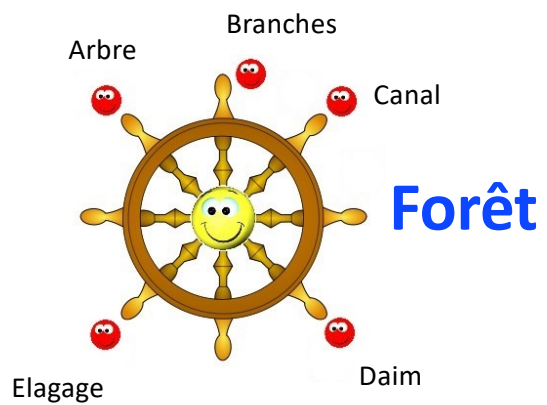
Le cadre institutionnel système sanitaire, social et médico-social est précisément encadré par les lois : le Code de la santé publique, le Code de la Sécurité sociale et le Code de l'action sociale et des familles régissent les acteurs et leurs modalités d'intervention dans un souci d'égalité de traitement, d'accès aux services et de respect des personnes. L'État, garant du bien-être et de l'égalité en droit des individus face aux inégalités économiques et sociales, définit les grandes orientations de politique sanitaire et d'action sociale du pays.

3^{ème} partie du travail :

Chaque rectangle, insérer un schéma, croquis, dessin (même modeste) qui évoque là aussi pour vous chaque couleur



Un piège méconnu des indices récupérateurs que l'on n'a pas consciemment choisis ...



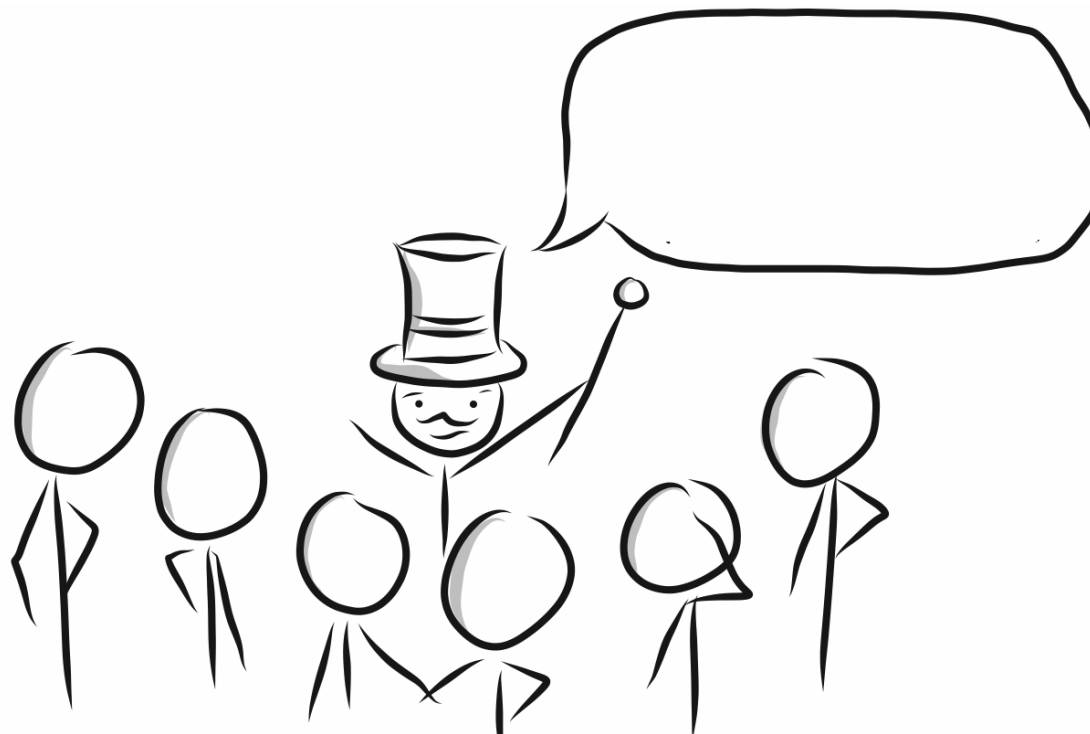
Parade ...



Autre piège connu des enseignants mais rarement des élèves : l'anecdote donnée en cours ...



Garder le goût pour l'anecdote donnée, en gardant à l'esprit que cela doit être un indice récupérateur de l'information voulue.





La théorie des 3 cerveaux de Mac Lean



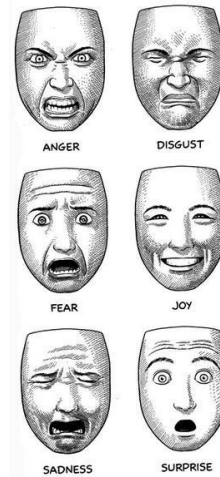
Le cerveau reptilien
(en rouge)

C'est le cerveau de l'instinct, des réflexes, des automatismes, de la survie (faim, soif, sommeil, ...).



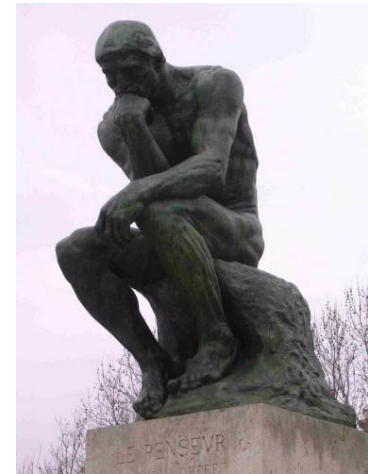
Le cerveau limbique
(en jaune)

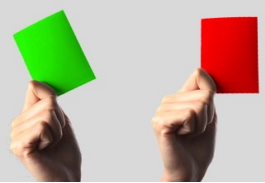
C'est le cerveau des émotions (affectif, souvenirs personnels, ...).



Le cortex
(en vert)

C'est le cerveau du langage et de la pensée (raisonnement, imagination, ...).

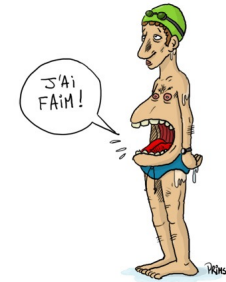




Répondre par VRAI ou FAUX :

1. quand je suis fatigué et que j'ai envie de dormir, c'est mon cerveau reptilien qui me le dit. **Vrai**
2. quand j'ai honte de quelque chose, c'est mon cortex qui a réfléchi et qui me dit d'avoir honte. **Faux**
3. quand je compare deux prix de vêtements, c'est mon limbique qui est en action. **Faux**
4. quand j'ai chaud c'est mon limbique qui n'est pas content et qui va me demander de boire. **Faux**
5. quand je planifie ma semaine sur mon agenda, c'est mon cortex qui le fait. **Vrai**

Reptilien



Limbique



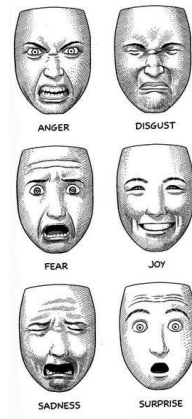
Cortex



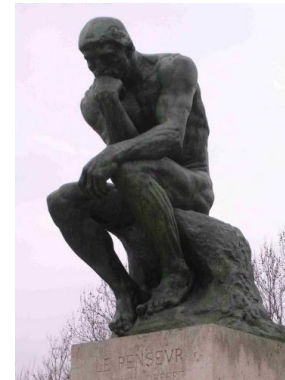
Le reptilien impose sa loi aux deux autres, et le limbique impose sa loi au cortex



Survie



Emotions



Raisonnement

Conséquence : vous n'avez pas pris de petit-déjeuner (reptilien) ?

Alors, en classe, le cerveau ne pensera qu'à ça et bloquera l'assimilation des cours.

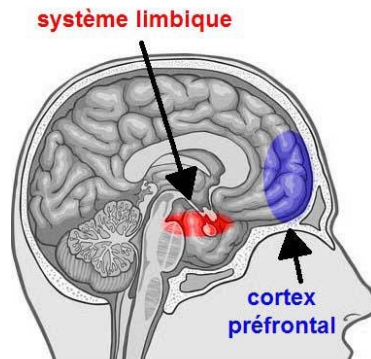
Autre conséquence : vous êtes stressé(e) lors du DS (limbique) ?

Alors, lors du DS, le « trou noir » vous guette.

Je n'arrive pas à me mettre au travail car je « procrastine »

A chaque prise de décision, le cerveau humain est en conflit perpétuel avec lui-même, entre :

- Le limbique, centre de l'émotion, qui recherche la **satisfaction immédiate**.
- Le cortex préfrontal, centre de la **raison**, qui privilégie les **objectifs à long terme**.



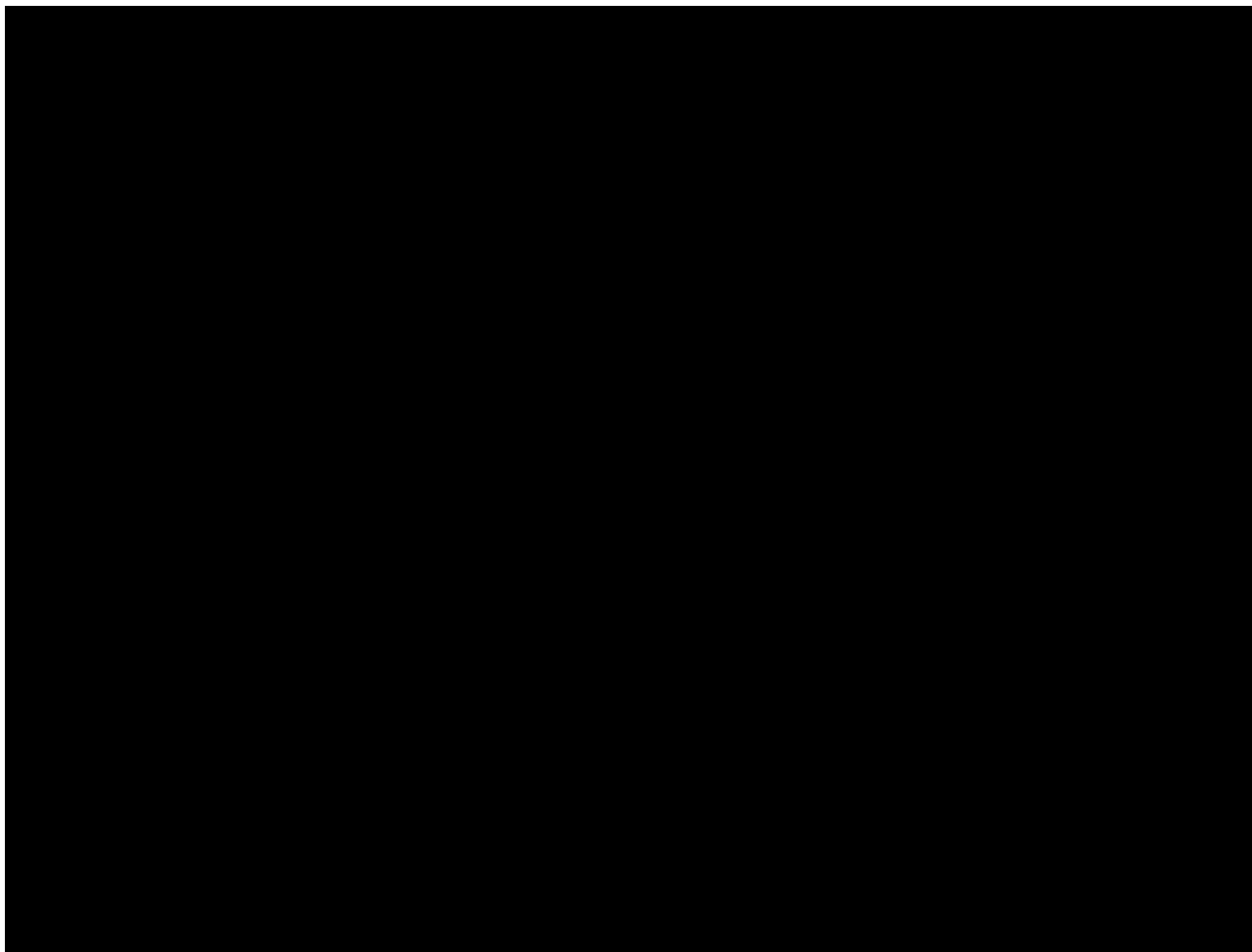
Sans inhibition volontaire de la part de la personne, c'est la satisfaction immédiate qui est choisie (dopamine+addiction).



Or, la procrastination propose justement des satisfactions immédiates :

- on fuit une tâche désagréable
- on choisit d'en faire une autre, plus agréable
- on protège l'estime de soi
- on résiste à ce que l'on perçoit comme une contrainte

Je n'arrive pas à me mettre au travail car je « procrastine » (exemple 1)



Je n'arrive pas à me mettre au travail car je « procrastine » (exemple 2)



Je n'arrive pas à me mettre au travail car je « procrastine » (exemple 3)



Je n'arrive pas à me mettre au travail car je « procrastine » (exemple 4)

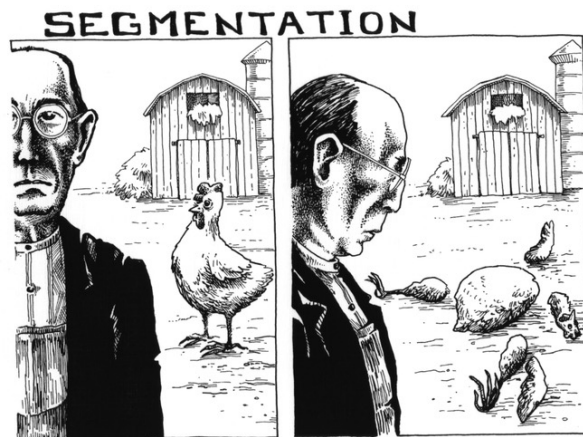


Stratégie 1 : pour démarrer son travail et éviter la procrastination



Le cerveau est plus stimulé lorsqu'on se donne un temps de travail court et fixé.

Car on va forcément y arriver ...



D'où le conseil pratique :

« je vais faire 15 minutes de maths et après je passe à autre chose ; j'y reviendrai plus tard ».

CAR

Le cerveau aime réussir et libère alors de la dopamine.



Libération de dopamine accentuée par :

« à chaque pause, je me récompense ».

Stratégie 2 : je n'arrive pas à me mettre au travail car sans m'en rendre compte, ma chambre n'y est pas propice (6)

3. Garder à portée de soi un cahier de brouillon pour noter toute pensée parasite, car sinon ...



1. Avoir un maximum de surface de surfaces visibles, car sinon ...



4. Alternier musique et phase de travail, au lieu de les faire en même temps, car sinon ...



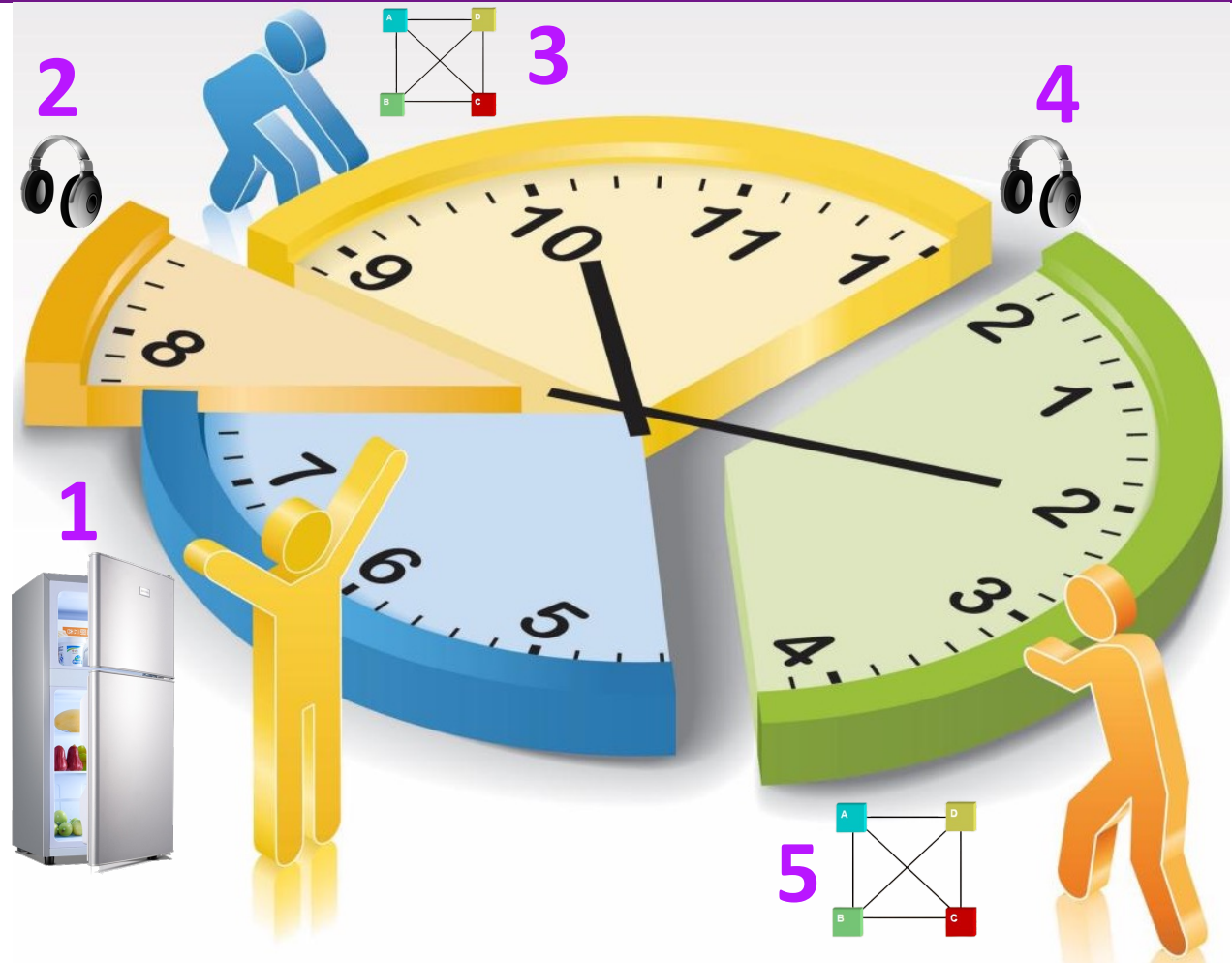
2. Ne pas tenter de travailler au lit, car sinon ...



Pour revenir sur le cas de la musique : les réponses à quelques questions habituelles ...



Stratégie : « Alternier » musique et travail » **car cela permet** « Alternier apaisement du limbique et travail du cortex »



Stratégie : répartir le travail de la semaine grâce à la Matrice d'Eisenhower (et ainsi moins stresser le limbique)



URGENT

Urgent et non important

**À FAIRE
EN PLUSIEURS FOIS,**
chaque fois que tu as un peu
de temps entre deux choses

2

Urgent et important

**À FAIRE
MAINTENANT**

1

Non urgent et non important

**À FAIRE SEULEMENT
S'IL RESTE DU TEMPS
APRÈS LES ÉTAPES 1, 2 ET 3**

4

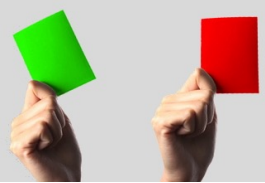
Non urgent et important

**SE DONNER
UNE DATE LIMITE
POUR LE FAIRE**

3

IMPORTANT

Résumé- bilan conçu par et pour des étudiants



Répondre par VRAI ou FAUX :

1. le cerveau limbique donne souvent l'impression d'être dépassé par les événements ou submergé par la tâche à faire. Vrai
2. les informations parviennent au cortex de la même manière que l'on ait des soucis personnels ou que l'on n'en ait pas. Faux
3. on réussit mieux ses devoirs à la maison quand on écoute en même temps une chanson qu'on aime bien. Faux
4. le cerveau limbique aime l'ordre et la prévision d'étapes dans le travail à faire. Vrai
5. le cortex peut prévoir des choses pour rassurer le reptilien et le limbique Vrai



That's all Folks!

Crédits

Diapo 2 : c'est pas sorcier

Diapo 3 : Film Ratatouille

Diapo 7 : France 3 Languedoc

Diapo 10 : INCONNU

Diapo 22 : inconnu

Diapo 23 : Série Malcolm

Diapo 24 : inconnu

Diapo 25 : « Bref » de Canal +

Diapo 28 : inconnu

Diapo 31 : inconnu