

NOM :
Prénom :

Classe : 6 B
Groupe :



Séance 8 J'apprends à apprendre Comment fonctionne la mémoire ?

A- Évaluation sur les séances 6 et 7 : le fonctionnement du cerveau et de l'attention.



J'ouvre l'évaluation sur la tablette.

- J'ai le sujet 1. Code de séance sur la tablette : 905863
- J'ai le sujet 2. Code de séance sur la tablette : 720258

Je mets mon prénom en pseudo en haut à gauche.

Après la dernière question, je clique en haut de la page sur **ENVOYER.**

Je note mon code d'exercice qui s'affiche : _____ .

B - Les différents types de mémoires

Exercice 1 – Lis le texte ci-dessous et identifie le nombre de mémoires utilisées.

« Utiliser sa mémoire c'est capter des informations avec nos cinq sens, les retenir quelques secondes pour les manipuler et les traiter avec des souvenirs ou des savoirs qui sont eux déjà stockés depuis longtemps. »

Dans ce texte, il est question de 3 types de mémoires différentes.

1- La mémoire des 5 sens (vue, odorat, toucher, ouïe, goût), instantanée = mémoire sensorielle.

2- La mémoire de travail ou mémoire à court terme = permet de retenir une consigne.

3- La mémoire à long terme = les mémoires des connaissances, des savoir faire (faire du vélo), des souvenirs.

On utilise toujours notre mémoire sensorielle.

En classe, je peux utiliser la mémoire de travail et parfois en même temps les mémoires à long terme.

Vidéo : <https://ladigitale.dev/digiview/#/v/63b318ebb07bb>

Exercice 2 - Coche selon l'activité les mémoires utilisées :

Activité	Mémoire de travail	Mémoires à long terme
Ouvrir le livre page 32.	x	
Réciter une poésie apprise en octobre.	x	x
Faire ses devoirs et répéter aussitôt la leçon de géographie à ses parents.	x	
Faire du vélo sur un vélo d'appartement.		x

Vidéo : <https://ladigitale.dev/digiview/#/v/63b33b8e82dc2>

La mémoire de travail a des limites.

1- Comme elle utilise l'attention, elle est sensible aux distracteurs.

2- Elle est limitée dans le temps.

Pour aider à se souvenir, on peut utiliser sa **petite voix intérieure** pour répéter la consigne ou se faire une **image mentale**.

3- Elle peut contenir en moyenne seulement 7 éléments. C'est pour cette raison que les informations qui sont déjà dans ta mémoire à long terme ou les automatismes te permettent de travailler plus facilement.

BILAN

Il existe trois types de mémoires : la mémoire sensorielle, la mémoire de travail (à court terme) et la ou plutôt les mémoires à long terme (souvenirs, connaissances, savoir faire).

Pour faciliter la mémoire de travail en classe il faut :

1- Être attentif, ne pas créer (bavardages, bruits) de distracteurs.

2- On peut répéter les informations dans sa tête (petite voix) ou les imaginer (image mentale).

3- On libère de la place en écrivant certaines informations. On apprend par cœur pour qu'elles soient stockées dans la mémoire à long terme.

Pour bien apprendre une leçon, il faut faire l'effort d'aller chercher les informations dans la mémoire à long terme, créer du lien entre les idées qui seront consolidés pendant le sommeil (voir séance 6, le rôle du sommeil dans les apprentissages).

 Relire la leçon juste avant le contrôle donne l'illusion de la mémorisation. Les informations ne sont pas dans la mémoire à long terme, l'apprentissage est superficiel et s'oublie vite.

Quelques conseils pour bien apprendre c'est-à-dire savoir récupérer les informations en mémoire :

J'évite de faire	Je fais plutôt...
Lire la leçon plusieurs fois la veille.	Travailler la leçon plusieurs fois durant plusieurs jours pour consolider les apprentissages durant le sommeil.
Seulement lire la leçon.	Réfléchir pendant quelques minutes avant de réviser pour aller rechercher dans ma mémoire les informations que j'ai retenues pendant le cours.
Lire la leçon et la réciter à mes parents.	Demander à mes parents de me poser des questions ou inventer mes propres questions sur la leçon ou faire des fiches de révision .
Lire la leçon juste avant le contrôle.	M'auto-tester en me posant des questions sur la leçon, seul ou avec un camarade.

En récupérant plus vite les informations dans ma mémoire à long terme, je libère plus vite de la place dans ma mémoire de travail et je peux me concentrer sur les consignes et le travail à faire.