

NOM :
Prénom :

Classe :
Groupe :



Séance 8 J'apprends à apprendre

Comment fonctionne la mémoire ?

A – Il existe 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.

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

1- La mémoire sensorielle (des 5 sens : la vue, le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe) dure quelques fractions de secondes. Elle est quasi immédiate. _____

2- La mémoire de travail ou mémoire à court terme dure quelques dizaines de secondes. Elle sert à manipuler et traiter l'information. _____

3- Les mémoires à long terme (savoirs/connaissances ; souvenirs ; savoir-faire : faire du vélo, une addition) peuvent durer indéfiniment et sans limite de place. _____

On utilise toujours notre mémoire sensorielle.

En classe, j'utilise la mémoire de travail et parfois en même temps les mémoires à long terme.

Exercice 2 - Coche la ou les mémoires utilisées dans chaque activité :

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>

B - La mémoire de travail a des limites.

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

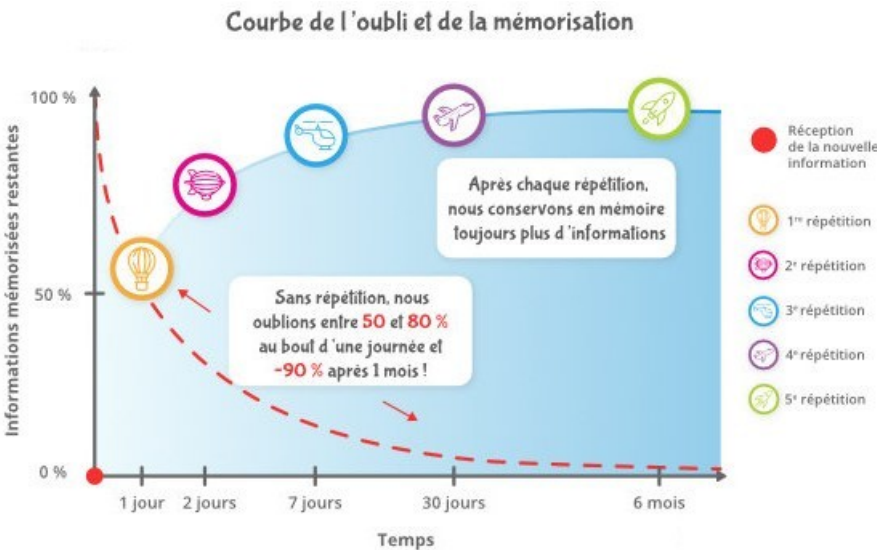
2- Elle est limitée dans le temps.

Pour aider à se souvenir d'une consigne, on peut utiliser sa petite voix intérieure pour la répéter ou se faire une image mentale. Pour apprendre une leçon, on va utiliser la mémoire à long terme.

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.

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 : c'est démontré par la courbe de l'oubli d'Ebbinghaus. Vidéo : <https://ladigitale.dev/digiview/#/v/6784054a29ae2>



Quelques conseils pour bien apprendre

J'évite de faire...	Je fais plutôt...
Lire la leçon plusieurs fois la veille (mémoire à court ou moyen terme, peu de réseaux de neurones activés).	Travailler la leçon durant plusieurs jours pour consolider les apprentissages durant le sommeil. Espacer les révisions (lundi, mardi, jeudi, dimanche...) au fur et à mesure pour contrer la courbe de l'oubli et consolider les apprentissages.
Seulement lire la leçon (mémoire à court terme, peu de réseaux de neurones activés).	Réfléchir pendant quelques minutes avant de réviser pour aller rechercher dans ma mémoire les informations que j'ai retenues pendant le cours (active plusieurs types de mémoire et réseaux de neurones).
Lire la leçon et la réciter à mes parents (mémoire à court ou moyen terme, peu de réseaux de neurones activés).	Demander à mes parents de me poser des questions ou inventer mes propres questions sur la leçon ou faire des fiches de révision (active plusieurs types de mémoire et réseaux de neurones).
Lire la leçon juste avant le contrôle (mémoire à court terme, peu de réseaux de neurones activés).	M'auto-tester en me posant des questions sur la leçon, seul ou avec un camarade (active plusieurs types de mémoire et réseaux de neurones).

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.