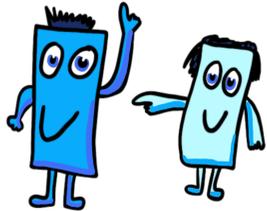


## META

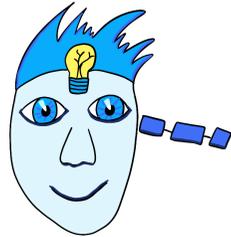
### 1 Concentration



La concentration, c'est maintenir ton attention sur un seul sujet.

## META

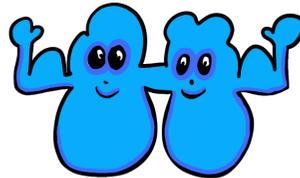
### 3 Concentration



La concentration c'est quand ton cerveau peut percevoir et décider d'agir de la bonne manière.

## META

### 5 Mémoire

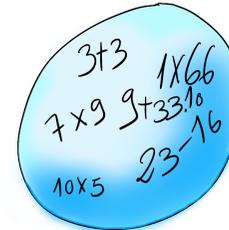


Pour bien mémoriser, il faut:

- ✓ de l'intérêt
- ✓ de la motivation
- ✓ un but secret

## META

### 7 Mémoire



Ton cerveau ne mémorise qu'une seule chose à la fois.

## META

### 9 Bruit



Le bruit provoque une surcharge, de la fatigue, de l'agressivité, de l'anxiété et de l'intolérance.

## META

### 2 Concentration

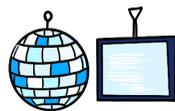


La concentration c'est concentrer l'énergie de ton cerveau pour:

- ✓ Entendre
- ✓ Comprendre
- ✓ Voir
- ✓ Se souvenir

## META

### 4 Concentration



Moins tu es concentré plus tu vas t'agiter.

## META

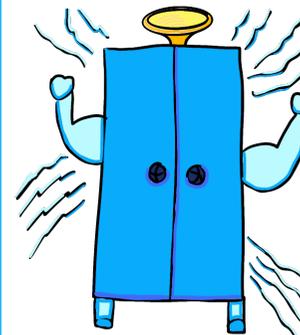
### 6 Mémoire



Ton cerveau ne retient pas ce qu'il ne comprend pas.

## META

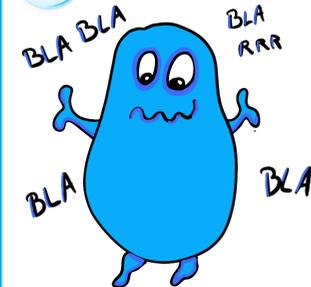
### 8 Mémoire



Ta mémoire est comme une grande armoire.

## META

### 10 Bruit



Plus il y a de bruit, moins ton cerveau peut se concentrer.



## META

### 11 Fonctionnement du cerveau

Mots  
Logique  
Analyse  
Détails

Formes  
Couleurs  
Espace  
Synthèse



Le cerveau a 2 hémisphères qui travaillent de concert.

## META

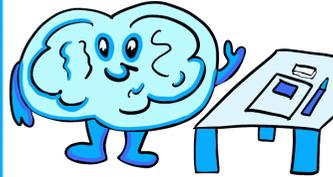
### 13 Fonctionnement du cerveau



Ton cerveau peut fabriquer des images, des sons et même des mouvements.

## META

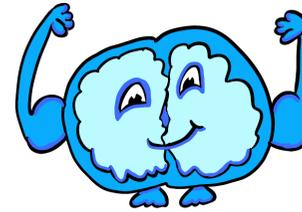
### 15 Fonctionnement du cerveau



Ton cerveau aime les espaces de travail et de réflexion dégagés.

## META

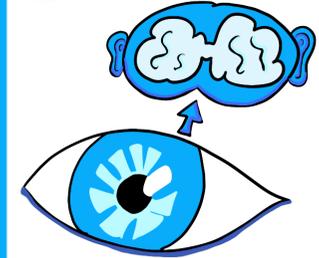
### 17 Besoins du cerveau



Ton cerveau a besoin d'être fort.

## META

### 19 Besoins du cerveau



Ton cerveau a besoin de repères pour écouter attentivement.

## META

### 12 Fonctionnement du cerveau



Ta pensée est un système dynamique arborescent.

## META

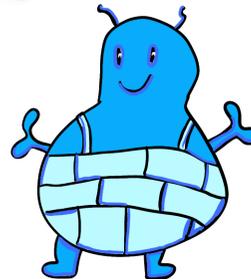
### 14 Fonctionnement du cerveau



Tu dois savoir que ton cerveau réagit à toutes les stimulations extérieures.

## META

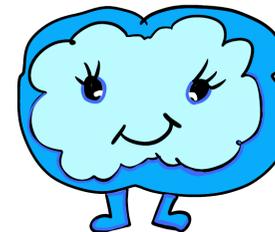
### 16 Besoins du cerveau



Le cerveau a besoin d'apprendre pour se construire.

## META

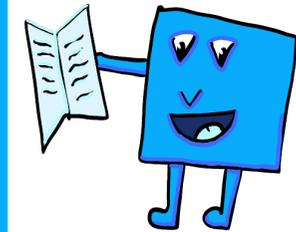
### 18 Besoins du cerveau



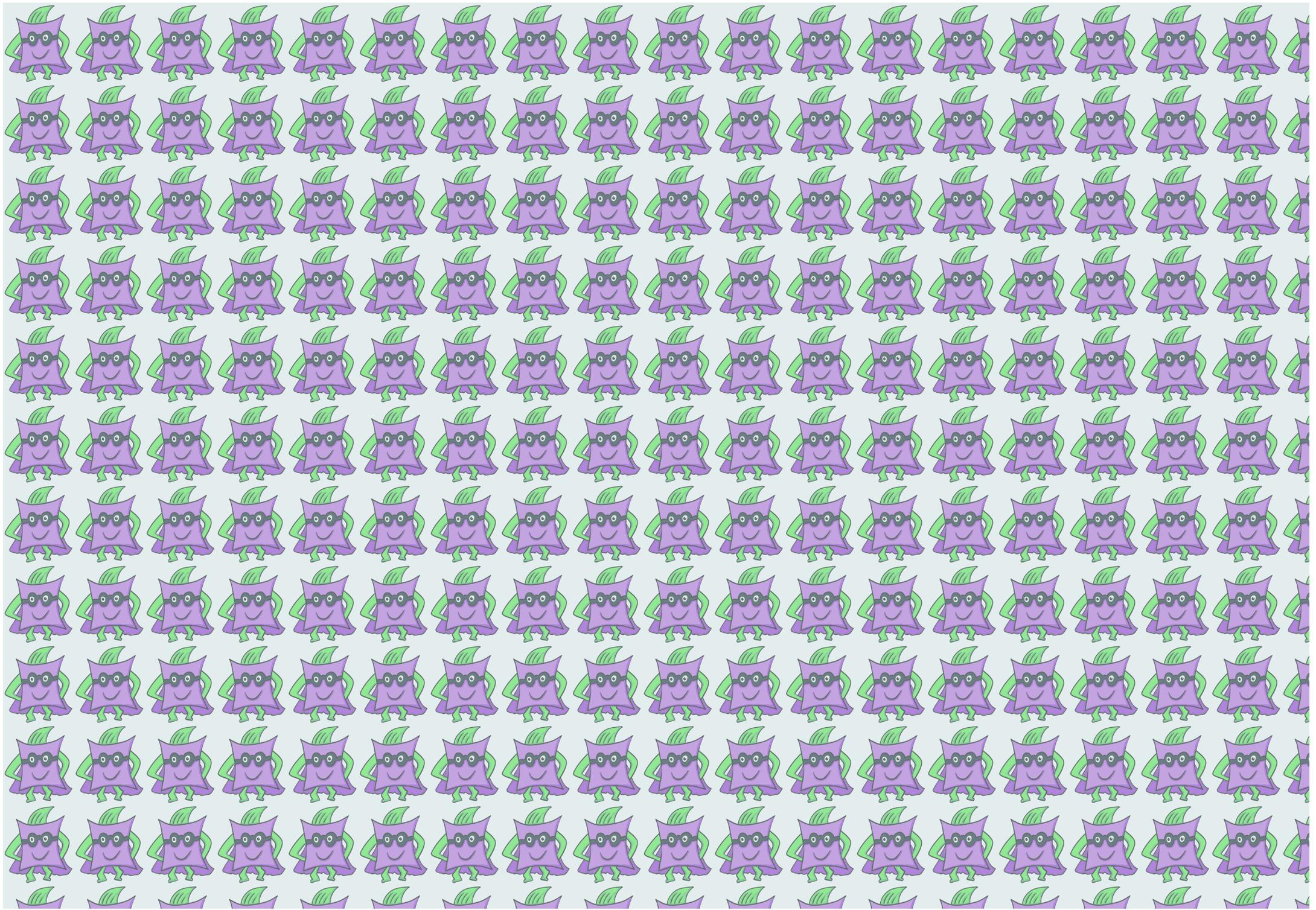
Ton cerveau a besoin d'être performant et heureux.

## META

### 20 Besoins du cerveau



Ton cerveau a besoin de savoir où il en est dans ses apprentissages.



## META

### 21 Devoirs



Ton cerveau utilise ta mémoire de travail pour capter les informations que tu lis ou entends.

## CONSEIL

### 21 Devoirs



Accroche ta corde de concentration quand tu prépares tes devoirs en classe.

## AVANTAGE

### 21 Devoirs



Quand j'accroche ma corde de concentration, je suis déterminé et je sais ce que je vais décider.

## META

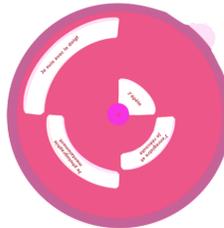
### 22 Devoirs



Ta mémoire à long terme est l'armoire de ton cerveau, là où se reconstituent les informations.

## CONSEIL

### 22 Devoirs



Pour apprendre de manière durable, il faut mémoriser avec ses sens au minimum 3 fois.

## AVANTAGE

### 22 Devoirs

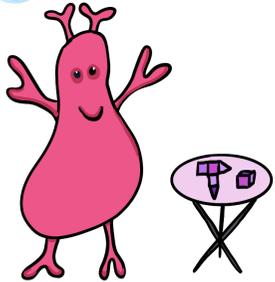


Je peux faire confiance à mon cerveau qui reconstitue les informations.



## CONSEIL

### 1 Concentration



Si tu n'arrives pas à te concentrer, fixe ton attention sur une seule chose à la fois.

## CONSEIL

### 3 Concentration



Repère et combats les éléments perturbateurs.

## CONSEIL

### 5 Mémoire



Donne-toi une mission!  
C Q Q C O Q P

## CONSEIL

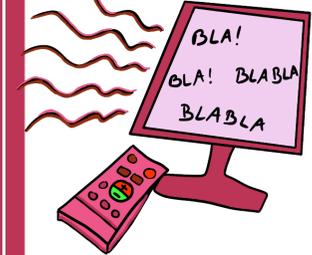
### 7 Mémoire



Concentre-toi sur un seul exercice à la fois.  
Explore-repère-sélectionne

## CONSEIL

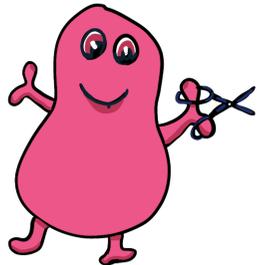
### 9 Bruit



Repère quand il y a trop de bruit et régule le son.

## CONSEIL

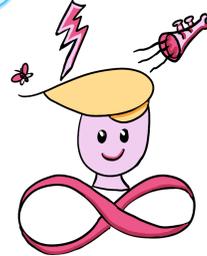
### 2 Concentration



Si tu n'arrives pas à te concentrer, découpe ton travail en petites missions.

## CONSEIL

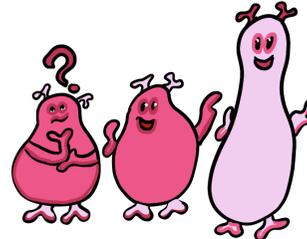
### 4 Concentration



Repère quand tu es agité et décide d'agir pour faire une pause concentration.

## CONSEIL

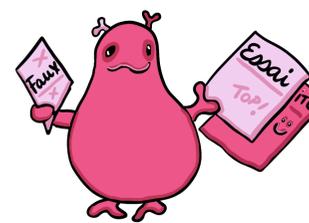
### 6 Mémoire



Si tu ne sais pas, pose la question à ton cerveau ou à un camarade, puis à la maîtresse...

## CONSEIL

### 8 Mémoire



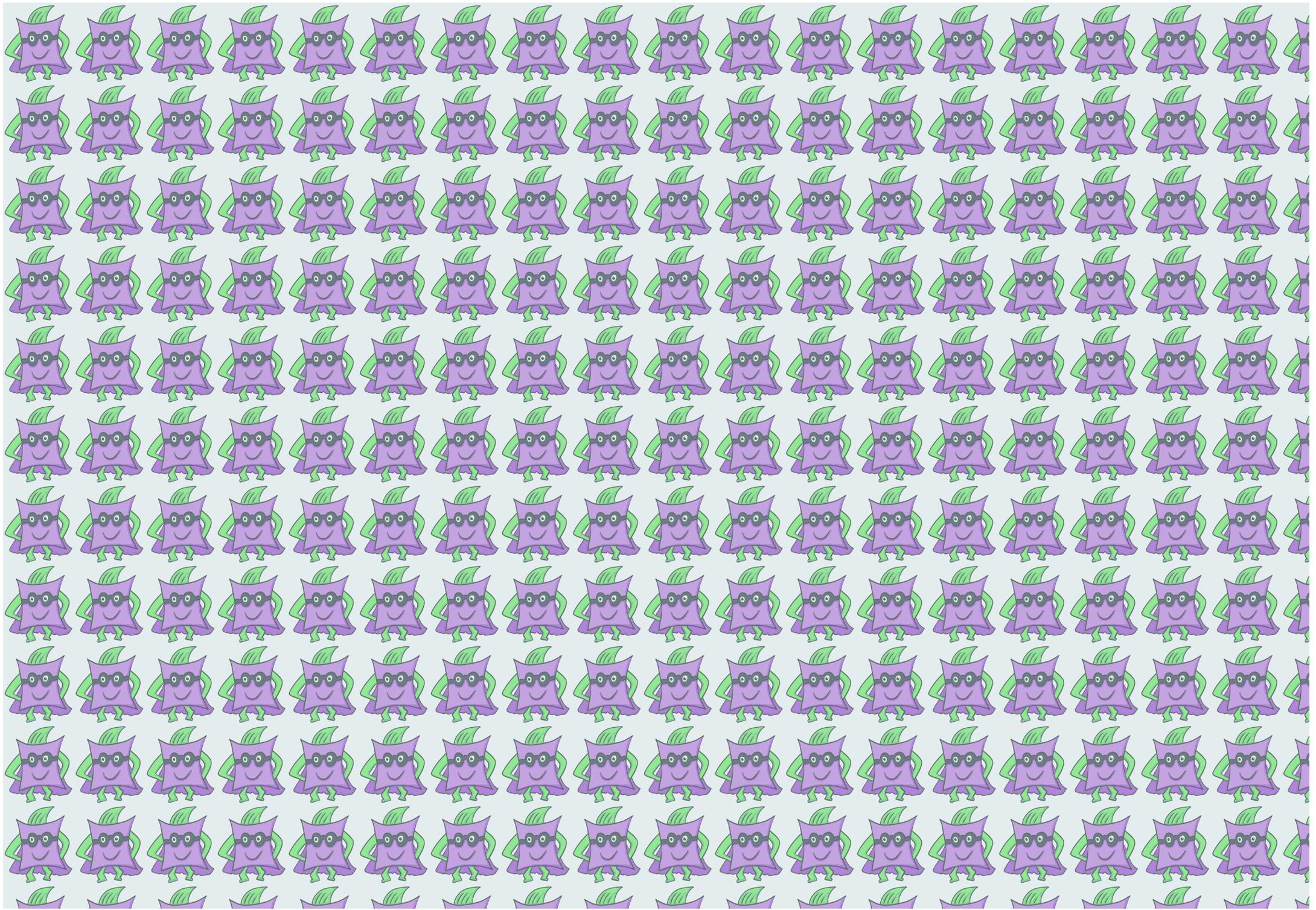
Tu ne dois pas avoir peur de te tromper.  
Motivation ← confiance  
← essai ← réussite

## CONSEIL

### 10 Bruit



Demande à la classe de baisser le volume sonore.



# CONSEIL

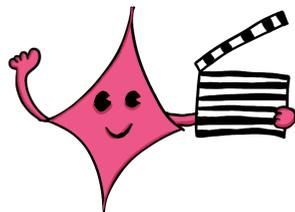
## 11 Fonctionnement du cerveau



Réunis tes connaissances sur une carte heuristique.

# CONSEIL

## 13 Fonctionnement du cerveau



Prends le temps nécessaire pour élaborer le scénario de tes apprentissages.

# CONSEIL

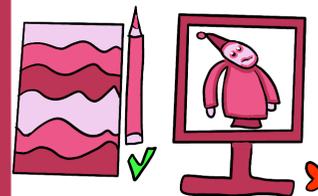
## 15 Fonctionnement du cerveau



Organise ton espace de travail:  
✓ matériel  
✓ espace dégagé

# CONSEIL

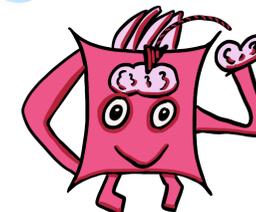
## 17 Besoins du cerveau



Ne deviens pas la marionnette des écrans.

# CONSEIL

## 19 Besoins du cerveau



Lors de la découverte d'un apprentissage, il faut comprendre.

- ✓ quoi
- ✓ pourquoi
- ✓ comment

# CONSEIL

## 12 Fonctionnement du cerveau

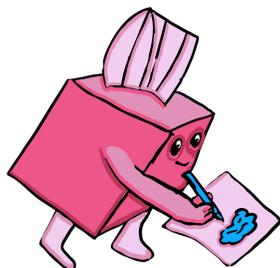


L'attention  
La réflexion  
L'imagination  
La compréhension  
La mémorisation

Pour apprendre, mobilise ces 5 habiletés de pensée.

# CONSEIL

## 14 Fonctionnement du cerveau



Si une idée vient perturber ta concentration, note-la pour ne pas l'oublier et recentre ton attention.

# CONSEIL

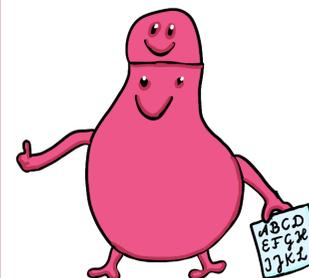
## 16 Besoins du cerveau



Active régulièrement tes connaissances.

# CONSEIL

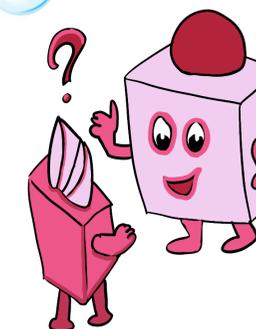
## 18 Besoins du cerveau



Aide ton cerveau à être efficace en soignant ton travail et la présentation.

# CONSEIL

## 20 Besoins du cerveau

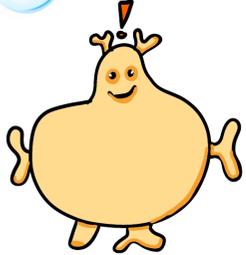


Demande à la maîtresse ou à un camarade de te donner un retour.



## AVANTAGE

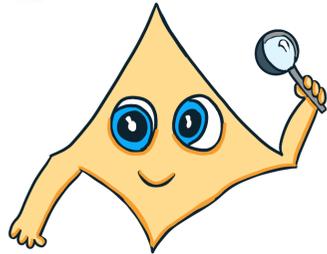
### 1 Concentration



Quand je choisis de rester concentré, je deviens un élève attentif.

## AVANTAGE

### 3 Concentration



Comme je sais repérer les éléments perturbateurs, je suis un élève confiant.

## AVANTAGE

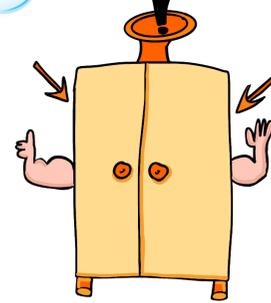
### 5 Mémoire



Quand je me donne une mission, je deviens le maître de mes apprentissages.

## AVANTAGE

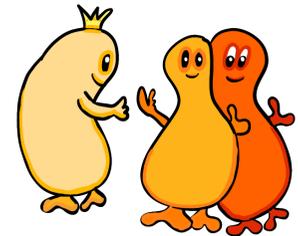
### 7 Mémoire



Quand je fais l'effort de me concentrer, j'aide mon cerveau à rester attentif.

## AVANTAGE

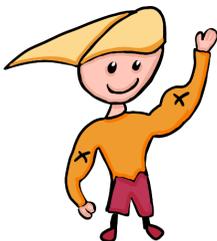
### 9 Bruit



En restant calme et silencieux, je permets à chacun d'apprendre.

## AVANTAGE

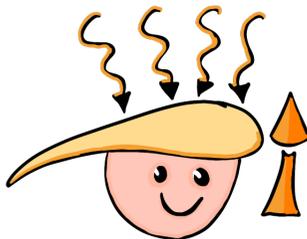
### 2 Concentration



Quand je mets des stratégies en place, je deviens un élève efficace.

## AVANTAGE

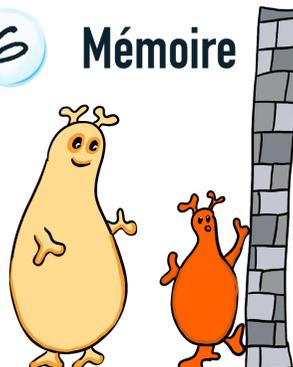
### 4 Concentration



Je suis un élève, mon métier est d'apprendre et de grandir.

## AVANTAGE

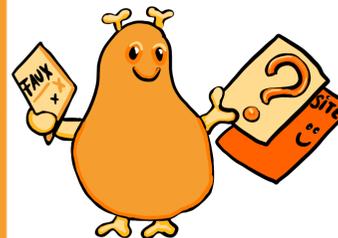
### 6 Mémoire



En demandant de l'aide, je ne freine pas la progression de mes apprentissages.

## AVANTAGE

### 8 Mémoire



Quand je fais une erreur, j'apprends à me poser des questions.

## AVANTAGE

### 10 Bruit

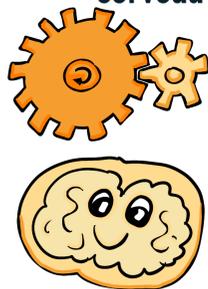


Quand nous sommes les rois du silence, nous sommes des élèves sérieux.



## AVANTAGE

11 Fonctionnement du cerveau



Quand j'active mes connaissances, je deviens un élève motivé qui réfléchit.

## AVANTAGE

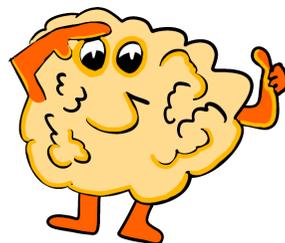
13 Fonctionnement du cerveau



J'apprends mieux quand mon cerveau se fabrique des images, des sons et des mouvements.

## AVANTAGE

15 Fonctionnement du cerveau



Quand mon cerveau voit loin, je deviens un élève confiant et organisé.

## AVANTAGE

17 Besoins du cerveau



Je suis le maître de mon cerveau et de mes décisions.

## AVANTAGE

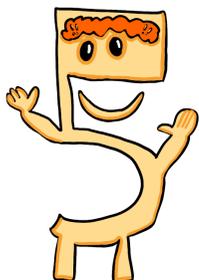
19 Besoins du cerveau



En me posant des questions j'aide mon cerveau à connaître les grandes lignes.

## AVANTAGE

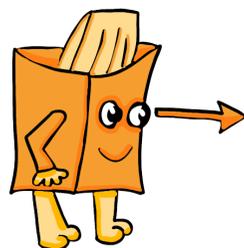
12 Fonctionnement du cerveau



Quand je mobilise diverses habiletés de pensée, mon cerveau devient très performant.

## AVANTAGE

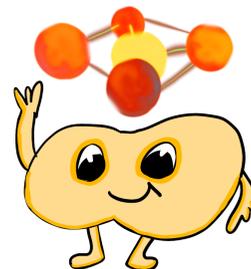
14 Fonctionnement du cerveau



Quand mon cerveau sait identifier les stimulations extérieures, je sais focaliser mon attention.

## AVANTAGE

16 Besoins du cerveau



Quand j'active mes connaissances, je deviens un élève qui sait.

## AVANTAGE

18 Besoins du cerveau



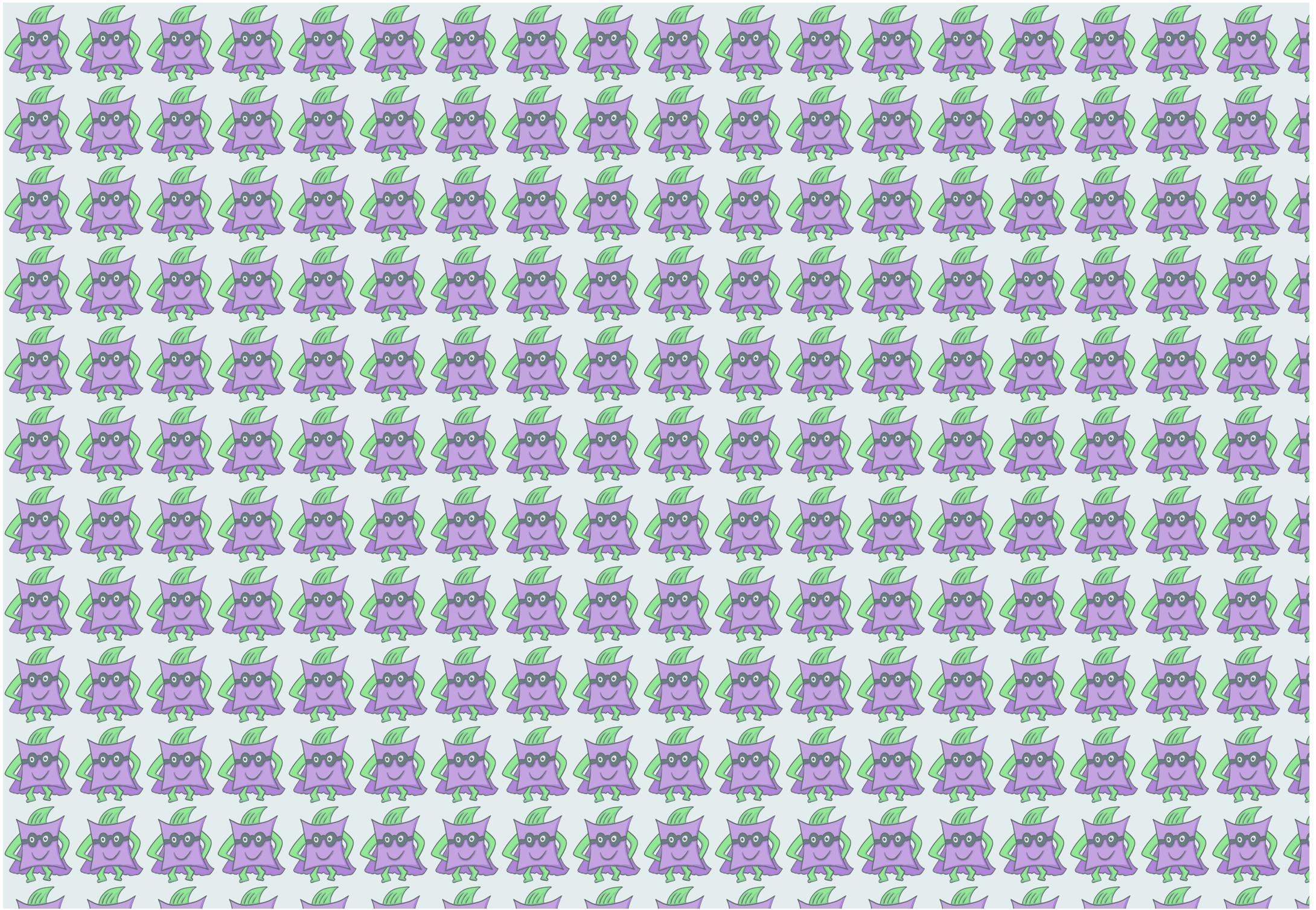
Quand mon cerveau est performant, je suis heureux et récompensé.

## AVANTAGE

20 Besoins du cerveau



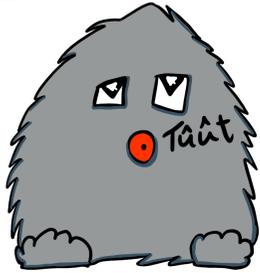
Quand je reçois un retour immédiat, j'ai confiance et une bonne estime de moi.



# PERTURBO

+4

Tûût



Tûût adore faire du bruit avec n'importe quoi. Impossible de réfléchir.

# PERTURBO

+2

Beurk

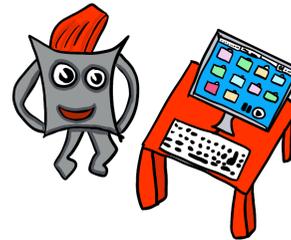


Beurk a laissé le bureau en désordre. Impossible de te mettre au travail.

# PERTURBO

+4

Zap

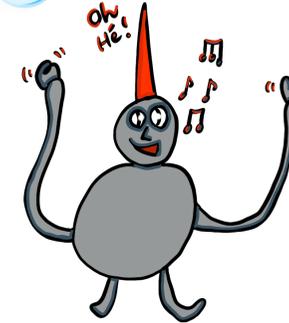


Zap est totalement fasciné par les écrans. Impossible de te détourner des images.

# PERTURBO



Youhou



Youhou est sans arrêt en train de t'appeler. Impossible de savoir où tu en es.

# PERTURBO



Hein

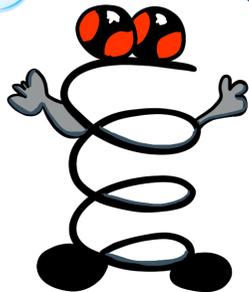


Hein préfère rêvasser. Impossible de te concentrer.

# PERTURBO



Boïng

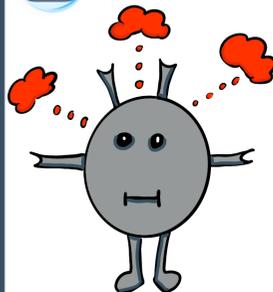


Boïng saute et s'agite dans tous les sens. Impossible de focaliser ton attention.

# PERTURBO



HoHé

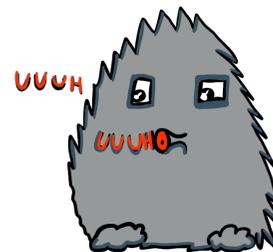


HoHé pense à plein de choses en même temps. Impossible de rester attentif.

# PERTURBO

+2

Bof

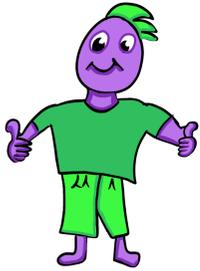


Bof a oublié ses devoirs, impossible de réviser.



## SUPERMETA

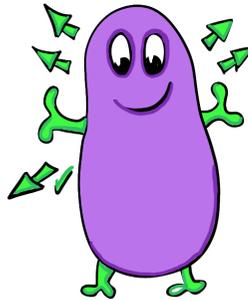
### SuperCompri



SuperCompri sait que sa pensée peut s'exprimer par des images, des sons ou des mouvements.

## SUPERMETA

### SuperAtt



SuperAtt sait maintenir son attention sur un seul sujet.

## SUPERMETA

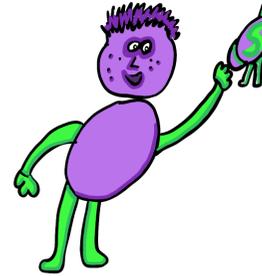
### SuperBut



SuperBut sait que son cerveau aime les missions, il est le maître de ses apprentissages.

## SUPERMETA

### SuperCervo



SuperCervo sait percevoir et décide d'agir de la bonne manière.

## SUPERMETA

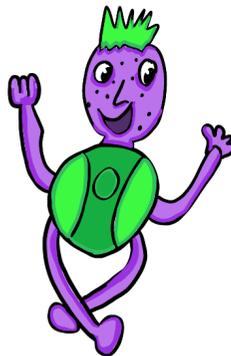
### SuperElève



SuperElève sait que son cerveau a besoin d'apprendre pour se construire.

## SUPERMETA

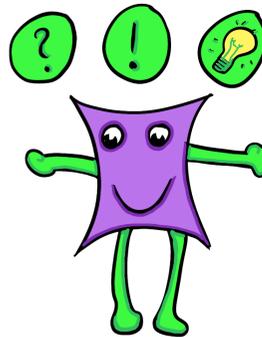
### SuperZen



SuperZen sait que le bruit et l'agitation perturbent son cerveau.

## SUPERMETA

### SuperMemo



SuperMemo sait qu'il doit comprendre pour apprendre.

## SUPERMETA

### SuperChut



SuperChut sait repérer le bruit et reste calme pour permettre à chacun d'apprendre.

