

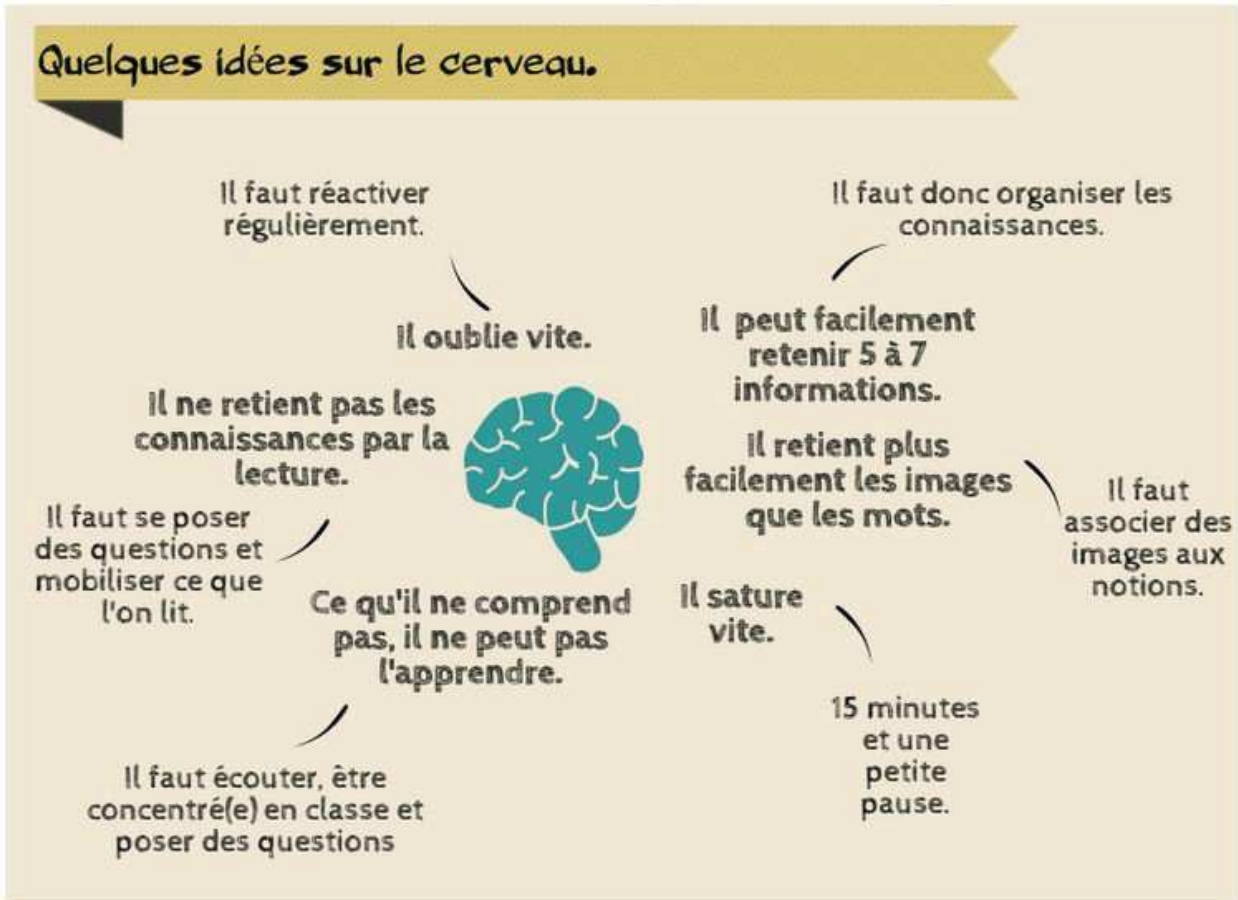


<https://teleservices.ac-caen.fr/>

<https://college-simone-veil.etab.ac-caen.fr/>

<http://www.l-educdenormandie.fr/>

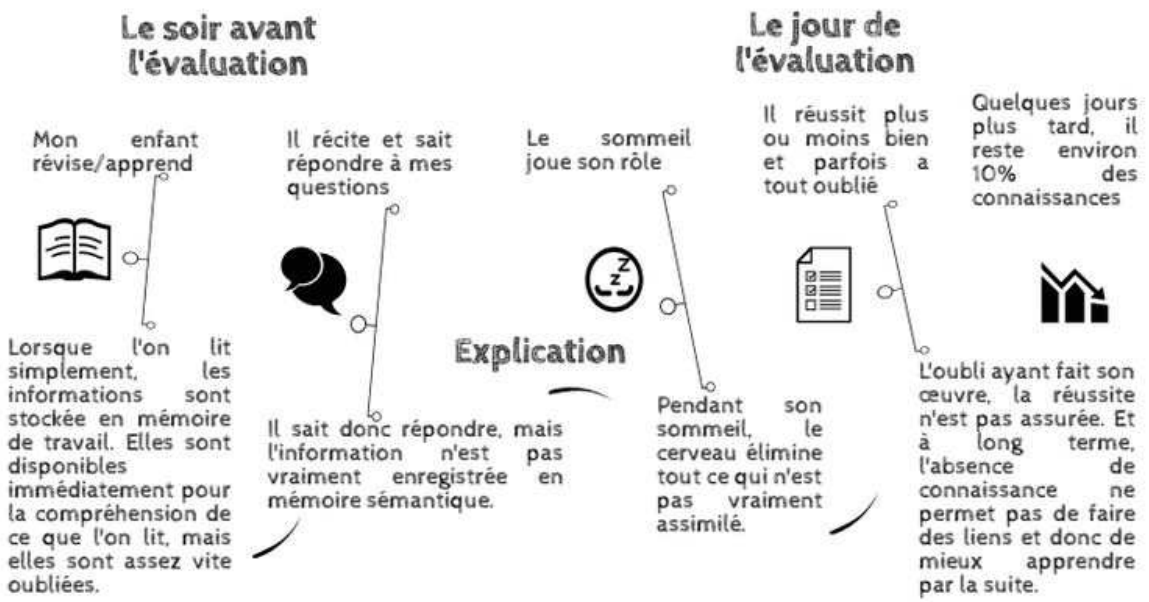
<https://www.index-education.com/fr/pronote-parents-eleves.php>



### Pourquoi apprend-il mais ne retient pas !!!



Situation classique : j'ai appris mais ...



## Comment aider mon enfant à apprendre ?



Si en prend en compte le fonctionnement du cerveau

Seul : je lis un élément à apprendre, je cache l'information et je le répète plusieurs fois à haute voix.

### Plusieurs jours avant.

Avant toute révision, poser des questions sur la leçon pour faire le point sur ce qu'il sait ou ne sait pas.



Ne jamais interroger immédiatement après une séance d'apprentissage car on ne peut pas savoir ce qui est en mémoire de travail (et qui va être très rapidement oublié) de ce qui est en mémoire sémantique et qui est réellement su.

Organiser une séance d'apprentissage.



Faire des fiches de mémorisation active : sur un face : la question, sur l'autre, la réponse.

A deux : poser une question, vérifier la réponse, donner la solution et répéter plusieurs fois l'information pour la mémoriser.



Réinterroger votre enfant régulièrement et faire à nouveau le point de ce qu'il sait ou pas.

### La veille

Faire une dernière séance de questions réponses.

Mais, de toute façon, apprendre demande un effort.



## Quelques conseils et remarques

Quand il y a un exercice à faire, comme en math, TOUJOURS commencer par revoir la leçon

Toujours vérifier la compréhension des choses. On ne peut pas apprendre ce que l'on ne comprend pas.

Lire n'est pas apprendre. Relire sa leçon n'a presque aucun impact sur l'apprentissage car cela reste en mémoire de travail.

Créer des questions sur la leçon est une excellente façon de l'apprendre.

Plutôt que faire une fiche de révision, faire des fiches de mémorisation active.



Se poser des questions est une excellente façon d'apprendre.

Éviter absolument l'apprentissage d'une grande quantité d'information la veille du contrôle (dangers du bachotage avant un examen)

Quand c'est possible, associer images et connaissances, notamment pour les fiches de mémorisation active.

Organiser les révisions dans le temps

Apprendre, nécessite une répétition dans le temps.





Une étude montre que les jeunes qui ont des horaires de **coucher irréguliers** connaissent plus de **problèmes comportementaux** le jour avec une **tendance à l'hyperactivité** et aux **difficultés émotionnelles**.

Heureusement, les faits sont réversibles.

## LE "CONTRAT SOMMEIL"

### OU COMMENT LES PARENTS PEUVENT AMÉLIORER LE SOMMEIL DE LEURS ADOLESCENTS

« Le meilleur conseil à donner, c'est que chaque adolescent arrive à identifier le nombre d'heures de sommeil dont il a besoin pour être en forme et qu'à partir de là, il sanctuarise la période nécessaire. C'est là où les parents ont tout leur rôle à jouer, à la fois dans l'explication de l'importance du sommeil pour l'adolescent, et dans le respect de ce cadre, en évitant toutes les tentations, toutes les choses stimulantes et excitantes. C'est une sorte de contrat que le jeune signe avec ses parents d'où l'importance du dialogue au préalable. Il doit accepter cet état de fait physiologique, qui ne peut pas être changé et comprendre que si il ne fait pas son temps de sommeil, il y aura des conséquences sur sa vie privée et sociale. » conseille le Dr Pallanca.

Échanger entre parents et enfant sur l'importance du sommeil pour la vie privée et sociale, à tout âge



Calculer ensemble le temps de sommeil nécessaire pour être en forme (9h en moyenne chez un adolescent)



Ajuster l'heure de coucher en fonction de l'heure de lever (si l'adolescent doit se lever à 7h, alors l'heure de coucher doit être aux alentours de 22h)



S'obliger à respecter ce cadre en limitant toutes les tentations dans la chambre : écrans, lumière, bruit... Les parents doivent aider l'adolescent à "sanctuariser" la période nécessaire de sommeil.



## Que faire pour ne pas passer tout son temps sur les écrans ?

- Leur proposer des petits challenges : faire un gâteau, prendre l'air ( faire du vélo, promener le chien.. ) , jeux de société, s'allonger et rester 5 minutes à ne rien faire, faire une collection, faire un carnet culturel sur ses lectures et ses séries, ses sorties ( journal), fabriquer un cadeau , des objets..., caresser son chat et lui raconter sa journée !!!
- Pratiquer une activité artistique( danse / musique / théâtre ... ) et / ou sportive



## Quelques principes de base concernant l'utilisation d'internet et des jeux vidéos.

- **Vérifiez les jeux vidéos** auxquels jouent vos enfants , qui sont souvent interdits pour leur âge ( ex : Fortnite : interdit aux moins de 12 ans )
- Vérifiez aussi les **séries** qu'ils regardent .
- Mieux, choisissez les jeux vidéos et les séries avec eux, montrez que vous vous intéressez à ce qu'ils voient !
- Utilisez le **contrôle parental** (dans le menu Paramètres général, sécurité, selon les modèles )
- Si votre enfant a un profil sur des réseaux sociaux, exigez d'y avoir accès ! (rappel : **Snapchat, Instagram , Messenger interdits aux moins de 13 ans** et autorisés jusqu'à 16 ans uniquement avec le consentement des parents !! )

Pour vous aider à gérer les temps d'écrans : [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)  
( onglet " parents" )

<p>Pas de TV avant <b>3</b> ans</p> <p>Pas de console de jeu personnelle avant <b>6</b> ans</p> <p>Internet après <b>9</b> ans</p> <p>Les réseaux sociaux après <b>12</b> ans</p>
---

Tisseron S., (2013), Editions érès

## **TOP 10 DES BONNES RAISONS POUR FAIRE SON TRAVAIL SCOLAIRE**

- 1 Les devoirs à la maison aident à améliorer sa capacité de réflexion .**
- 2 Les devoirs à la maison aident à améliorer sa mémoire.**
- 3 Les devoirs à la maison permettent d’approfondir les connaissances abordées en classe.**
- 4 Les devoirs à la maison permettent d’apprendre à gérer son temps.**
- 5 Les devoirs à la maison permettent d’être prêts pour les cours des jours suivants.**
- 6 Les devoirs à la maison permettent d’apprendre à travailler de manière autonome.**
- 7 Les devoirs à la maison permettent de développer la créativité.**
- 8 Les devoirs à la maison permettent de développer l’usage de ressources telles que les bibliothèques, les livres de référence et les sites web pour y trouver des informations.**
- 9 Les devoirs à la maison permettent de développer des compétences et habitudes de travail bénéfiques qui serviront tout au long de la vie.**
- 10 Les devoirs à la maison permettent aux parents d’avoir un œil sur le programme scolaire .**

## Chez moi, je m'organise en dix étapes !

	FAIT
<p>1. Quand je rentre du collège en fin d'après-midi, je m'accorde une <b>pause goûter</b> pour me restaurer et me vider la tête (1/2 heure).</p>	
<p>2. <b>Je m'installe dans un endroit calme</b> (sans TV), <b>je mets le téléphone portable dans une autre pièce</b> pour ne pas être tenté de l'utiliser ni être dérangé.</p>	
<p>3. <b>Je fais le bilan de ma journée</b> : avec mon emploi du temps j'essaye de me rappeler ce que j'ai fait dans chaque cours de la journée puis je <b>relis</b> ce qui a été fait.</p>	
<p>4. <b>Je vérifie les leçons</b> à faire dans l'agenda <b>et ensuite</b> sur Pronote, ainsi que les informations dans le carnet de correspondance.</p> <p><b>J'apprends</b> ce qui est attendu, <b>et ensuite seulement</b> je fais les activités (exercices, rédaction, etc).</p> <p>Quand je n'arrive pas à faire un exercice ou un travail demandé, je vais rechercher dans le cours et/ou dans le livre. <b>Le travail demandé est la plus part du temps en lien avec le travail fait en classe</b>. Si je fais le travail en avance, cela peut me permettre de demander un complément d'explication professeur au prochain cours.</p> <p>Je <b>vérifie</b> que ce que j'ai appris les jours précédents n'est pas oublié.</p> <p>Une évaluation prévue à l'avance doit être préparée un peu tous les jours.</p>	
<p>5. <b>Je prépare ma journée du lendemain</b>, avec mon emploi du temps, en essayant de me rappeler ce qui a été fait dans les dernières séances de chacun des cours que je vais avoir, puis je le vérifie en relisant les cours, <b>même si cela n'a pas été noté dans l'agenda</b>.</p> <p>Le temps consacré au travail personnel (leçons et devoirs) doit être <b>au minimum de 45mn</b> et ne doit pas dépasser 1h30 (en sixième) selon les jours. Attention, ceci n'est qu'un temps indicatif !</p>	
<p>6. Quand le travail est terminé, je <b>prépare</b> mon cartable pour la journée de cours du lendemain (cahiers, manuels, crayons de couleur, calculatrice, etc) en consultant mon emploi du temps pour ne pas oublier de cours.</p> <p>Je <b>vérifie</b> que j'ai tout mon matériel et qu'il fonctionne ( colle / feuilles / stylos .. ) et que mes cahiers sont bien tenus (lisibles, feuilles collées, titres soulignés...)</p>	
<p>7. Je peux passer à mes activités de <b>détente</b> (éviter de passer trop de temps sur les écrans et les réseaux sociaux ; à la place : vélo, jeux de société, activités diverses, dessin, musique...).</p>	
<p>8. <b>J'ai une bonne hygiène de vie</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>= pas d'écran ni de réseaux sociaux quand je travaille et une heure avant d'aller me coucher,</li> <li>= je <b>dors</b> suffisamment (minimum 10h de sommeil pour un sixième) et je mange équilibré.</li> </ul>	
<p>9. <b>Je me couche relativement tôt</b> (entre 20h30 et 21h30) en essayant de <b>lire</b> quelques pages avant de m'endormir (roman, BD, revue...). Le téléphone doit rester éteint toute la nuit !!!</p>	
<p>10. <b>Je déjeune avant d'aller au collège</b>. Mon corps et mon cerveau ont besoin d'énergie pour fonctionner correctement. Je peux éventuellement relire quelques éléments attendus dans une évaluation (15 minutes maximum, certains préfèrent le faire avant le coucher).</p>	

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Numéro gratuit d'information  
sur le coronavirus : 0 800 130 000

[www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)