

COMMENT ETRE PLUS EFFICACE DANS SON TRAVAIL ? :

Objectifs :

- Gagner du temps.
- Apprendre plus facilement.

Débat oral sur le thème de la séance.	<ul style="list-style-type: none">○ Propositions élèves qui seront à justifier.○ Construction d'une méthode pour être plus efficace.	<ul style="list-style-type: none">➤ Quand travailler ?➤ Quelles attitudes développer ?

Apports théoriques :

1. En cours : faire 70 % du travail.

Pour cela, il y a 5 points essentiels qui permettent de favoriser la mémorisation.

- Utiliser la technique des 30 secondes au début du cours = se mettre en projet de retenir et d'utiliser :

Pour écouter attentivement, il faut avoir le projet de comprendre et de retenir ce qui est dit mais aussi de l'utiliser. Pour ça tu peux utiliser les 30 secondes d début pendant que tu t'installes en cours. Pendant 30 secondes, il faut alors se représenter le travail à faire, s'imaginer en train de travailler. Ceci permet de se concentrer et de se donner l'objectif de bien faire ce travail.

- Ecouter attentivement le cours = comprendre et mémoriser. Il faut alors :
 - ⚡ Se poser des questions.
 - ⚡ Reformuler pour soi.
 - ⚡ Repérer le plan du cours.
- Participer = aider sa mémoire.
 - ⚡ Poser des questions ce qui aide à rester attentif et à ne pas s'endormir petit à petit. De plus, ceci permet de faire travailler ton cerveau.
- Chercher la réponse des exercices = apprendre à utiliser.
 - ⚡ Les exercices permettent de vérifier si l'on a compris le cours mais aussi de savoir si on est capable d'utiliser les éléments vus.
- Faire un bilan à la fin du cours en utilisant de nouveau la technique des 30 secondes.

Ce bilan sert à garder en mémoire le thème du cours, les 2 ou 3 points importants et ce qui n'a pas été compris.

2. Le soir : un peu de méthode pour plus de temps libre.

- Se détendre mais pas n'importe comment.

Une demi-heure de pause après la journée de cours mais pas plus sinon le cerveau perd le rythme s'il prend une pause trop longue. Pour cela, on peut goûter, prendre une douche, se reposer, écouter de la musique calme ... mais pas de jeux vidéo ni de télévision qui surexcitent et fatiguent le cerveau. De plus, il est toujours très dur de décrocher et on reprend le travail à contrecœur.

- Mettre à jour une feuille de planification du travail chaque soir.
- Sauver ses week-ends :

Démarche à suivre chaque soir et pour chaque matière :

- Utiliser la technique des 30 secondes pour se mettre à travailler rapidement.
- Faire revenir dans sa tête ce qui a été vu pendant le cours de la journée.
- Relire le cours pour vérifier, compléter, rectifier et l mémoriser.
- Comprendre ce qui n'a pas été clair en cours.
- Si tu as de nouveau la matière le lendemain, fais les exercices après avoir appris ton cours.

- Préparer la journée du lendemain.

- ✓ Pour chaque cours du lendemain, relire le cours précédent ce qui permet de mieux mémoriser et de mieux suivre le cours.
- ✓ Faire le travail pour le lendemain.
- ✓ S'avancer quand il n'y a pas beaucoup de travail.

3. Le week-end : s'organiser pour profiter :

- Après le dernier cours de la semaine, une heure de travail comme les autres jours.
- Evaluer la quantité de travail à faire dans le week-end.

Tu peux ainsi répartir le travail et donc ne pas en avoir marre en faisant tout d'un coup. Ainsi, tu es plus efficace : moins de temps passer sur les devoirs, de leçons mieux retenues et toi, moins fatigué.

- Délimiter clairement le temps de travail et le temps libre pour être efficace.

➤ Réviser ses contrôles rapidement grâce au travail de la semaine.

En apprenant ses cours tous les soirs en rentrant du collège, la révision des contrôles prévus pour la semaine qui vient sera plus rapide ! Préparer les contrôles pendant le weekend permet :

➤ D'avoir le temps de demander une explication si tu ne comprends plus quelque chose.

➤ De ne pas réviser dans l'urgence la veille, avec tous les autres devoirs à faire pour le lendemain. Moins de stress, pour de meilleures notes.

➤ S'avancer pour avoir moins de travail pendant la semaine.

➤ Vider son agenda des devoirs à faire pour la semaine a deux avantages :

➤ Avoir moins de devoirs et plus de temps libre pendant la semaine.

➤ Avoir le temps de préparer sans stress les devoirs de dernière minute.