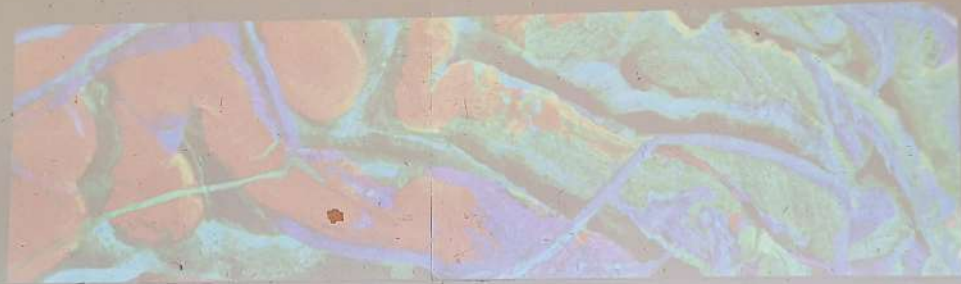




Comment le cerveau apprend ?



Comment le cerveau  
apprend ?



























### plasticizări ale creierului

- dezvoltarea plasticității creierului este un proces continuu și este influențată de experiențele noastre de viață și de învățarea
- creierul este capabil să se adapteze și să se reorganizeze în funcție de noile informații și de noile cerințe
- acest proces este cunoscut sub numele de plasticitate sinaptică și este esențial pentru învățare și memorie





























## 4 piliers de d'apprentissage

### *L'attention*

#### ■ *Qu'est-ce que c'est ?*

L'attention, c'est comme le Wi-Fi de ton cerveau : si trop d'onglets sont ouverts (musique, réseaux sociaux, discussions), le signal est faible et les données ne sont pas correctement traitées.

#### ■ *Pourquoi c'est important ?*

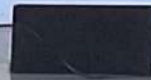
Si vous tentez de suivre l'explication du professeur tout en consultant vos messages ou réseaux sociaux, votre cerveau est sollicité par plusieurs tâches à la fois. Cela provoque une surcharge cognitive qui réduit la capacité de mémorisation et de compréhension.





4 piliers de d'apprentissage

*L'engagement actif*











4 piliers de l'apprentissage

*Le retour sur erreur (feedback)*



## 4 piliers de l'apprentissage

### *La consolidation*

#### ☒ Ce que c'est ?

Imagine que ton cerveau est comme un disque dur. Si tu ne sauvegardes pas tes fichiers (infos apprises), ils disparaissent. Le sommeil et la répétition permettent d'enregistrer tout ça en mémoire longue durée.

#### ☒ Pourquoi c'est important ?

Si tu veux retenir une leçon, la relire juste avant un contrôle ne sert à rien. Le sommeil joue un rôle clé ! Pendant que tu dors, ton cerveau trie et stocke les infos importantes dans la mémoire à long terme.













# Prendre soin de son cerveau

