

30 secondes pour se mettre à travailler/

« Les 30 secondes c'est bien: comme ça, je reste moins longtemps à faire mes devoirs. » Mazigh

Quel est le but ?

Juste avant de commencer à travailler, chez toi ou en t'installant en cours, ces 30 secondes vont t'aider à te mettre en projet, d'être attentif, de réfléchir et de mémoriser. Et donc à être plus actif et plus efficace.

Comment ça marche ?

Pendant 30 secondes, il faut se représenter le travail à faire. Il faut donc s'imaginer en train de travailler, ce qui permet de se concentrer. Puis se donner l'objectif de bien faire ce travail.

Les bénéfices des 30 secondes

- \ Penser au travail à faire met le cerveau en marche, un peu comme un échauffement pour un sportif.
- \ Se mettre à travailler rapidement permet de ne pas perdre de temps et donc d'avoir plus de temps libre, dépenser moins d'énergie que lorsqu'on traîne 15 minutes avant de s'y mettre.
- \ Bénéficier d'une meilleure concentration.

Les questions que tu peux te poser

- \ Qu'est ce que je dois faire ?
- \ Qu'est ce que j'ai retenu des cours précédents ?
- \ Qu'est ce que le prof attend précisément pour ce devoir ?
- \ Qu'est ce que j'ai mal fait la fois précédente ?
- \ Que dois-je corriger ?
- \ A quoi faut-il que je fasse spécialement attention ?
- \ Est-ce que j'ai un objectif particulier pour le temps de travail à venir ?
Par exemple:
 - Repérer et lever une difficulté.
 - Supprimer un a priori par rapport à la matière ou le prof.
 - Être concentré même si le sujet ne m'intéresse pas beaucoup ou qu'il est difficile.

Un bilan en 30 secondes/

Améliorer la mémorisation en 30 secondes
Il s'agit de prendre 30 secondes à la fin de chaque travail et de chaque cours pour faire un point sur ce qui a été fait. Essaie, et tu verras la différence!

Pourquoi ça marche ?

- \ Ce petit bilan aide ton cerveau à **structurer toutes les informations** qu'il a reçues. Cela facilite donc la mémorisation.
- \ Des études ont montré que le meilleur moyen de mémoriser une information est de la revoir 10 minutes après, puis en fin de journée et enfin une semaine après. Ça réactive donc les informations.
- \ C'est un antidote à « J'ai rien compris ».

Quelques questions à se poser pour faire le point

- \ C'était sur **quoi** ? Quel était le thème général ?
(par exemple: les parallélogrammes, l'électricité, le subjonctif...)
- \ Quels étaient les **2 ou 3 points importants** ?
Par exemple: formules, théorèmes, dates, noms, définitions...

\ **Qu'est ce que je ne comprends pas malgré les questions que j'ai posées en cours ?**

Cette dernière question est importante car identifier ce que tu n'a pas compris est utile. Tu peux ainsi demander à la fin du cours de t'expliquer de nouveau à la prochaine pause.

Ton cerveau garde ce que tu n'as pas compris dans un coin et continue d'y travailler, mine de rien.

Le soir, en relisant tes cours, tu comprendras plus facilement.

Attention !

C'est une technique qui peut être un peu difficile à utiliser au début. Mais avec de l'entraînement, ça devient un vrai plus pour ta mémoire. Mais si tu n'a pas été attentif, tu ne pourras pas faire ce petit bilan!