

7 principes pour apprendre :

- Fixer un objectif d'apprentissage.
- Activer les neurones à plusieurs reprises (entraînement).
- Entraîner la récupération en mémoire par des questionnements répétés (tests).
- Expliquer ce que l'on a fait et faire des liens entre les anciennes et les nouvelles connaissances.
- Espacer les apprentissages dans le temps.
- Apprendre de ses réussites et échecs (rétroaction, feedback).
- Cultiver un état d'esprit dynamique : on peut toujours apprendre.



Les fonctions exécutives, supers pouvoirs du cerveau

Inhibition = capacité à contrôler son impulsivité, à mettre de côté ce qui peut gêner la réalisation d'une tâche (que ce soit une émotion, une croyance, un bruit parasite...)

Flexibilité = capacité à s'adapter à une situation, à contourner un problème.

Activation = c'est la capacité à se mettre au travail et à maintenir son effort. L'activation est très liée à l'attention et la motivation.

Mémoire de travail = elle permet de retenir les informations nécessaires à la réalisation d'un travail. Elle agit sur un temps court et avec une quantité d'informations limitée.

Planification = c'est la capacité à anticiper, à imaginer les différentes étapes pour réaliser une tâche.

Quels jeux pour développer les fonctions exécutives ?

Age	Inhibition	Flexibilité	Activation	Mémoire de travail	Planification	Gestion émotionnelle
Dès 2 ans		Lapin magicien	Candy	Mémory La chasse aux monstres	Little coopération	Loto des émotions
Dès 4 ans	Bazar Bizarre junior Color addict kidz	Halli Galli junior Clac clac	Dobble Jacques a dit 1,2,3 soleil	Le trésor de Ronny	Logikville	Le monstre des couleurs La planète des émotions
Dès 5 ans	Triffouilli Jungle speed	Mémokado Uno	A la bouffe	Speed colors Gelato Face the bouc	Logix	
Dès 6 ans	Bazar bizarre	Halli galli Les échecs	Dobble	Tip top clap	Top That ! Puissance 4 Mille bornes	
Dès 7 ans	Ni oui ni non Mito	Color addict Master mind	Pin point	Ouga Bouga	Labyrinthe Blokus	
Dès 8 ans	Taboo	Maudit mot dit	Times's up	Jet lag	Kingdomino	Totem
12 ans et +			Time's up	Jet lag	6 qui prend	Dis ta vie

La plupart des jeux travaillent plusieurs fonctions exécutives en même temps.

N'oubliez pas, jouer c'est bien, mais faire verbaliser les stratégies, c'est encore mieux...

