

Plateformes avec ressources pédagogiques

www.enclasse.telequebec.tv

Une plateforme avec une variété de contenus éducatifs regroupés par niveau scolaire (primaire et secondaire) et par matière.

www.alloprof.qc.ca

On y retrouve des services professionnels et des ressources numériques de soutien scolaire pour tous les élèves et les parents du Québec.

www.ecoleouverte.ca

Une plateforme promise par le ministère de l'Éducation pour permettre aux élèves de réaliser des activités en toutes circonstances.



La période d'étude et des devoirs ne devrait pas être une aventure catastrophique!



Comment faire pour la rendre agréable et profitable?



École secondaire Kénogami

Créé par : Mélissa Simard, enseignante en adaptation scolaire et sociale

Les fonctions exécutives... le chef d'orchestre de votre cerveau !

Combien de fois avez-vous déjà déclaré la guerre à vos devoirs ? Désormais, vous pouvez arrêter de détester votre période d'étude et peut-être même penser à avoir du plaisir ! Vous allez découvrir des stratégies et des habiletés cognitives faciles à développer. Avec de la motivation et des stratégies exécutives efficaces, vous apprendrez à faire de ce moment une période sans soucis.



Qu'est-ce que les fonctions exécutives ?

L'activation : Se fixer un but, se mettre au travail rapidement et persévérer jusqu'à la fin tout en maintenant un bon rythme.

La mémoire de travail : Se centrer sur l'essentiel, se rappeler des consignes et transférer les informations dans la mémoire à long terme.

L'impulsivité : Respecter les délais imposés, ne pas se laisser distraire et centrer son attention sur l'essentiel.

La flexibilité : Prendre conscience d'un problème et s'y adapter, reformuler ce qu'il a appris dans ses propres mots et faire des liens significatifs avec ses connaissances.

La planification et l'organisation : Anticiper, prendre des décisions, formuler des buts et prévoir et organiser ses connaissances.

Référence : Gagné Pierre Paul ; Leblanc, N. ; Rousseau André ; Lussier, F. Apprendre... Une question de stratégies : Développer les habiletés liées Aux fonctions exécutives ; Chenelière éducation : Montréal, Québec, Canada, 2009.

Bien choisir son **environnement** de travail



★ Endroit **paisible** et **habituel**

★ Bon **éclairage** et **support** solide

★ Répartir son **temps** d'étude en **plusieurs moments**

★ Avoir tous les **outils** nécessaires ex: dictionnaire, crayons, cahier de notes, manuels de cours, etc.

