



École
Madeleine-
Brousseau

ENTRE VOUS ET NOUS

Avril 2017



Monsieur Éric Lemieux,
directeur

LE MOT DE LA DIRECTION

En cette période de l'année j'aime toujours faire suivre des informations pratico-pratique qui aident les élèves à bien se structurer et rendre efficaces leurs périodes d'étude.

12 conditions pour bien mémoriser (Trucs pour nos élèves en cette 3^e étape qui vaut pour 60% de l'année...)

1/ Il est essentiel d'être attentif pour mémoriser.

Être attentif en classe permettra de mémoriser plus facilement.

Avant de commencer à étudier, il est important de te créer un petit rituel de concentration qui vous permettra de garder votre attention pour apprendre. (aller au toilette, chercher un verre d'eau, prendre une collation)

2/ La mémoire a besoin d'un but pour accepter de stocker les informations.

Elle conserve plus facilement des données qui peuvent lui servir, lui être utiles.

Il est donc important de se fixer des objectifs motivants et de chercher à savoir à quoi va vous servir l'information que vous voulez mémoriser.



3/ Mémoriser, c'est stocker une information aujourd'hui pour la retrouver à l'avenir.

Lorsque vous étudiez, projetez-vous le jour où vous devrez utiliser ces nouvelles informations (par exemple le jour de l'examen). Imaginez les questions qui vous seront posées.

4/ Votre hygiène de vie a un grand impact sur votre mémoire.

Soignez la qualité de votre sommeil et accordez-vous des temps de repos. Le manque de sommeil diminue votre mémoire.

Votre alimentation influence la chimie de votre cerveau et donc votre concentration et votre capacité de mémorisation. Privilégiez les fruits et légumes crus et bios. Evitez les produits industriels, les produits laitiers, le gluten, les sucres rapides... Supprimez le micro-ondes. Pensez à boire suffisamment d'eau.

Bougez et marchez en nature chaque jour.



5/ La mémoire ne s'use que si on ne s'en sert pas.

Cela veut dire que vous pouvez apprendre à tout âge. L'important est de rester actif et d'entraîner votre mémoire.

6/ La mémoire à long terme nécessite des stratégies, une méthode.

Il existe de nombreuses stratégies. Il est important de bien vous connaître pour utiliser les stratégies adaptées à votre profil pédagogique.

7/ Pour mémoriser, il est essentiel de réactiver l'information.

La mémoire a besoin de répétitions. Planifiez un minimum de 5 répétitions pour les informations que vous voulez retenir à long terme.



8/ La mémoire utilise les sens et les muscles pour capter les informations.

Nous avons tous un sens dominant. 65% des personnes ont un profil visuel et ont besoin de voir pour comprendre une information. En combinant plusieurs sens, vous augmentez vos chances de mémoriser (regarder, écouter, parler, écrire, bouger, sentir...). Il peut être préférable pour vous d'étudier en parlant fort et en marchant par exemple.

9/ La mémoire retient mieux ce qui est logique.

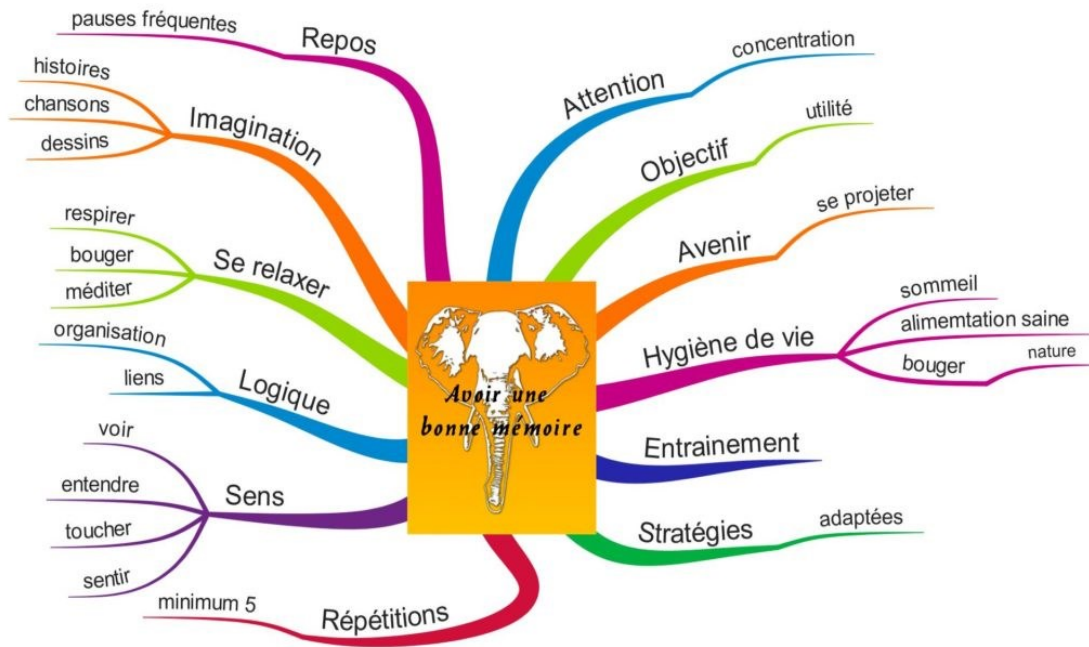
Organisez les informations à retenir et faites des associations avec ce que vous connaissez déjà. Le Mind Mapping est un super outil pour structurer et faire des liens entre les informations que vous avez à étudier.

10/ Le stress est l'ennemi de la mémoire.

Prenez le temps de vous relaxer avant d'étudier en faisant des exercices de respiration, de la relaxation, du **Brain Gym**, du coloriage de Mandala...

11/ L'imagination est l'ami de la mémoire.

Lorsque vous étudiez, inventez des histoires, des chansons avec les mots à retenir, imaginez des moyens mnémotechniques, faites des dessins, des mimes...



Cindy Theys - www.nomadity.be

12/ La mémoire a besoin de repos.

Faites des pauses fréquentes (toutes les 50 minutes). L'idéal est de rester actif : bouger, danser, aller prendre l'air, écouter un morceau de musique... **Évitez les écrans d'ordinateur, téléphone, télévision... qui ont un effet stressant sur votre système nerveux.**

nomadity.be/blog_decouverte/2016/11/21/12-conditions-pour-bien-memoriser

Bonne réussite !

Album photos Boks

Allez, allez !



Martine et son groupe



Santé!

ACTIVITÉS ET MESSAGES DE L'ÉCOLE

Absences

Vous pouvez motiver l'absence de votre enfant par courriel : chambly@csp.qc.ca
Au téléphone : (450) 461-5910 Poste 14900

Vaccination

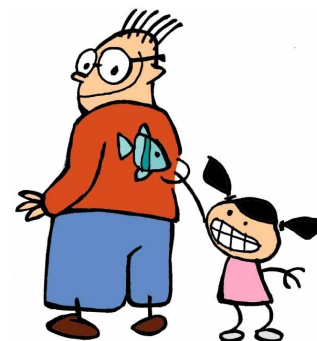
Les élèves de 4e année recevront la 2e dose de vaccin le 12 mai en avant-midi

Volley-ball

Quinze élèves de notre école ont participé au tournoi régional de volley-ball le 2 avril prochain à Varennes avec leur enseignante et entraîneur Madame Nicole Gagnon.

Gardiens avertis

Le 9 juin prochain, un atelier de gardiens avertis se déroulera à l'école Madeleine-Brousseau. Cette activité s'adresse aux élèves de 11 ans et plus. Vous recevrez l'inscription via le sac d'école de votre enfant.



ACTIVITÉS ET MESSAGES DU SERVICE DE GARDE

Inscription service de garde et dîneurs

Dans la semaine du 3 avril, votre enfant a reçu via son agenda, le formulaire d'inscription pour le service de garde et service aux dîneurs 2017-2018. Il est important de compléter ce formulaire et le retourner dès demain

Boks

Nous sommes déjà à notre 4e semaine du programme Boks et la participation des enfants est impressionnante. Nous avons beaucoup de plaisir à les faire bouger, un gros merci pour votre collaboration.





Recherche de bénévoles:

Nous avons besoin de bénévoles pour la vaccination de nos élèves de 4e année qui se tiendra le 12 mai prochain, en avant-midi.

Vous avez un peu de temps à nous donner:

Madeleine-Brousseau@csp.qc.ca

Méli-Mélo d'infos

- ⇒ Votre enfant est absent; merci de motiver son absence au secrétariat **et** au service de garde
- ⇒ Quand vous venez chercher votre enfant pendant la journée il est essentiel d'aviser le SDG au (450) 461-5910 poste 14960
- ⇒



Poisson d'avril—Groupe 201

avril 2017						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- 12 avril 2017: Vaccination des élèves de 4e année
- 14 avril 2017 : Congé - Vendredi Saint
- 17 avril 2017 : Congé—Lundi de Pâques
- 19 avril 2017 : 6e année Animation historique (Le Québec du 20e siècle)
- 19 avril 2017 : Séance du conseil d'établissement
- 26 avril 2017: 6e année Activité visite de la Centrale de Beauharnois
- 28 avril 2017: Tournoi hockey Cosom - Élèves du 2e cycle

* Les lundis et mercredis activités de volleyball à l'heure du dîner au gymnase

Nous contacter

École Madeleine-Brousseau

1700, boulevard Lebel, Chambly
(Québec) J3L 0Z9

(450) 461- 5910

Madeleine-Brousseau@csp.qc.ca