**SCIENCES COGNITIVES ET COGNICLASSE LES 4 PILIERS DE STANISLAS DEHAENE**

1. **L’ATTENTION :**

* **J’ai dormi suffisamment pour être en forme en arrivant en classe.**
* **Je participe à la mise au calme quand elle est proposée par mon professeur.**
* **je maintiens au maximum mon attention en classe et la développe au fur et à mesure.**
* **je suis très concentré quand le professeur m’y invite pour aider mon cerveau.**
* **je ne me laisse pas distraire par mes propres pensées et les distractions extérieures.**

1. **L’ENGAGEMENT ACTIF :**

* **Je suis curieux, je partage mes connaissances personnelles, je pose des questions en classe.**
* **Je suis actif devant l’activité faite en cours. Cela aide mon cerveau à comprendre puis à apprendre.**
* **Je fais et refais, j’apprends et réapprends régulièrement pour que mon cerveau retienne de plus en plus et qu’il lutte contre l’oubli. Plus je sais, mieux mon cerveau apprend et plus facilement.**

1. **LE RETOUR SUR LA LECON ET SUR MES ERREURS :**

* **J’apprends toujours ma leçon en rentrant à la maison le jour J où je l’ai travaillée en classe. Cela aide mon cerveau à apprendre.**
* **Quand je fais des erreurs, c’est normal. Je les retravaille au plus vite à l’aide de mon professeur si je suis en classe, cela aide mieux mon cerveau à comprendre et à apprendre.**

**4. LA CONSOLIDATION :**

* **Je révise ma leçon je jour J puis le lendemain(J+1) puis 3 jours plus tard (J+3) puis la semaine suivante puis avant l’interrogation pour que mon cerveau retienne bien tout. Je la révise encore quelques semaines plus tard pour bien la consolider.**
* **Je récite et comprends le vocabulaire, les règles, j’écris mes leçons, je refais les exercices jusqu’à ce que cela devienne plus facile et presque automatique pour mon cerveau. J’aide alors mon cerveau à consolider et à lutter contre à l’oubli.**
* **J’évite d’être trop devant les écrans le soir et je dors suffisamment pour aider le travail de classement, de rangement de mon cerveau pendant la nuit.**