

NOM :
Prénom :

Classe :
Groupe :



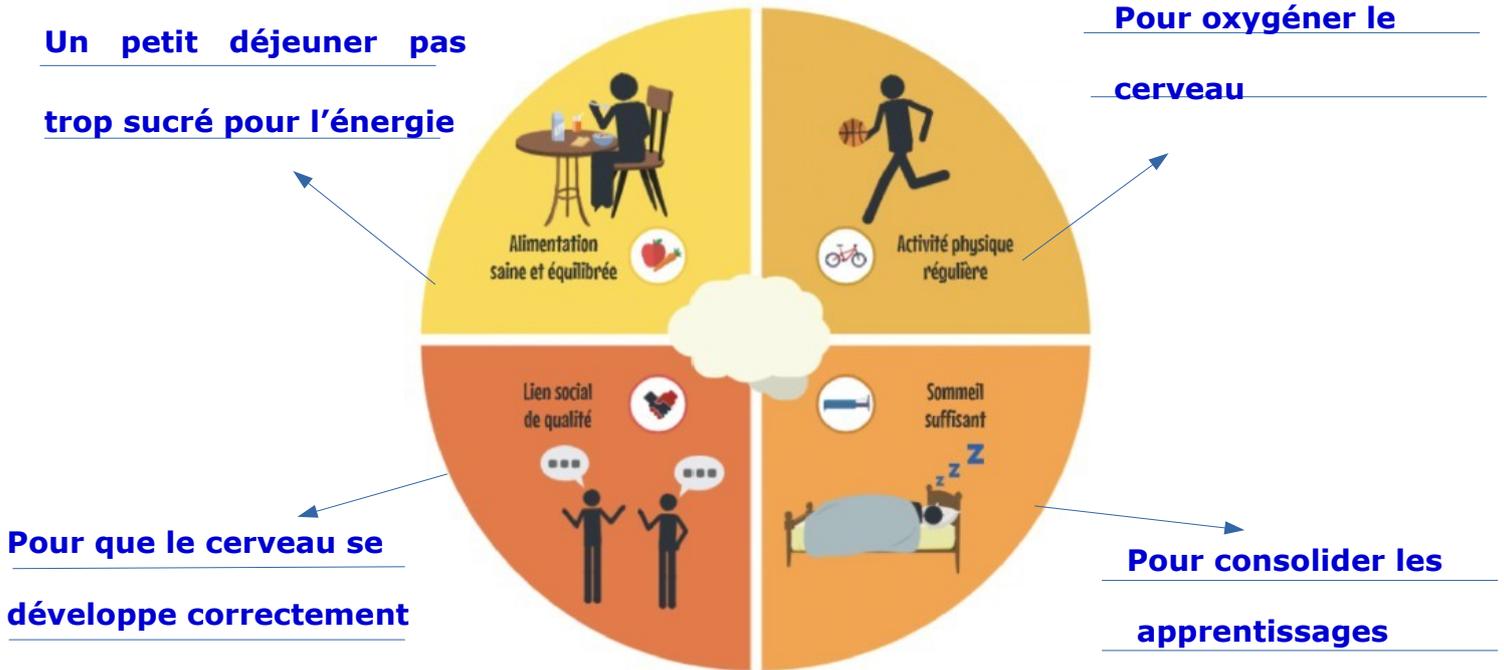
Séance 6 J'apprends à apprendre

De quoi a besoin mon cerveau pour bien fonctionner ?

A - Favoriser le bon développement du cerveau pour bien apprendre

<https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/638a143a8913f>

Pour fonctionner correctement au quotidien, se développer et te permettre d'apprendre, ton cerveau a des besoins indispensables. La plupart de ces besoins doivent être comblés tous les jours, ce sont les besoins fondamentaux.



Pour pouvoir te concentrer en classe, ton cerveau a besoin d'énergie c'est le glucose. Mais si tu prends un petit-déjeuner trop sucré, tu te sentiras vite fatigué et tu auras de nouveau très faim rapidement. Un petit-déjeuner trop gras est aussi déconseillé : ton énergie serait plus utilisée pour digérer plutôt que pour travailler.

Si tu n'as pas faim en te réveillant, prends un goûter mais évite les barres de céréales ou chocolatées, les bonbons ou les chips !

Le sommeil est indispensable pour pouvoir apprendre. L'être humain ne peut survivre sans dormir plus de quelques jours. Jusqu'à 12 ans, tu as besoin de 9h à 12h de sommeil.



<https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/638a156aa3223>

Durant la nuit, ton cerveau fait trois choses pour consolider les apprentissages :

- 1 - **Il réactive les neurones utilisés pendant la journée.**
- 2 - **Il associe les nouvelles connaissances aux anciennes.**
- 3 - **Il élimine les informations inutiles.**

B - Comprendre ce qui peut gêner le cerveau dans les apprentissages

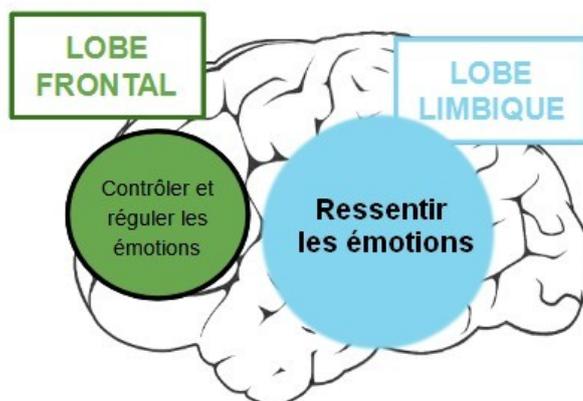
<https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/638a14e05affb>

Les échanges avec les proches et les amis sont indispensables au bon développement du cerveau. Mais à l'adolescence, les émotions peuvent bloquer le fonctionnement du cerveau car tu es moins capable de les contrôler. Tes réactions sont plus fortes que pour un adulte.

Dans ton cerveau, le lobe frontal qui contrôle les émotions est moins développé que le lobe limbique qui permet de reconnaître et ressentir les émotions.

<https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/6249d20a3f4ab>

Le stress produit des hormones, dont le cortisol, qui épuisent le corps, bloquent l'accès à la mémoire et le contrôle des émotions par le lobe frontal. Quand tu es stressé pour un contrôle, tu peux avoir l'impression d'avoir tout oublié. Tu peux plus facilement te mettre en colère ou pleurer, avoir peur. Toutes ces émotions sont normales mais il faut aider ton cerveau à les réguler, les contrôler pour bien travailler. Nous allons l'apprendre avec les bulles d'air. <https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/638a153578416>



La régulation des émotions peut se faire grâce à la disparition de l'émotion par habitude ou la réévaluation de l'émotion (j'ai peur mais ce n'est pas la réalité).

Ton cerveau se construit en permanence, on dit qu'il est plastique. Il faut être actif intellectuellement, ne pas être passif en classe. Il ne faut pas non plus lui faire prendre de mauvaises habitudes comme : ne pas porter de casque, être trop stressé, s'endormir trop tard.

Pour avoir un cerveau en forme pour apprendre, il faut une bonne hygiène de vie

<https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/6389eefbe5a6b>

Pour bien fonctionner, mon cerveau a besoin de :

- 1 : Une alimentation pas trop sucrée
- 2 : Avoir une activité physique régulière
- 3 : Dormir suffisamment
- 4 : Avoir des relations sociales positives
- 5 : Savoir gérer son stress
- 6 : Participer en classe

Son fonctionnement peut être perturbé par :

- 1 : Les produits toxiques (alcool, drogue, cigarettes)
- 2 : Trop d'écran le soir
- 3 : Le manque de sommeil
- 4 : Les émotions et le stress
- 5 : Une mauvaise alimentation
- 6 : Les addictions, l'isolement.

