

NOM :
Prénom :

Classe :
Groupe :



Séance 6

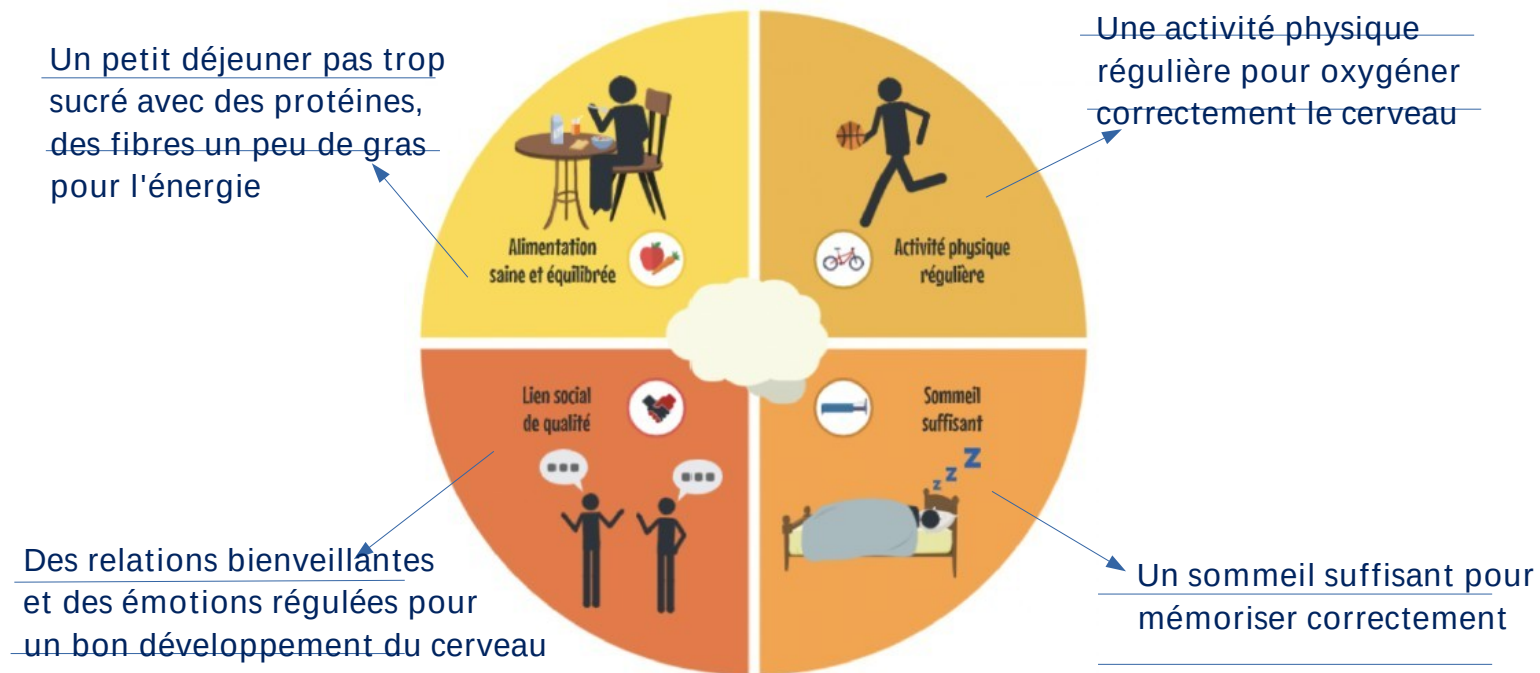
J'apprends à apprendre

De quoi a besoin mon cerveau pour bien fonctionner ?

A - Favoriser le bon développement du cerveau pour bien apprendre

<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/6564556c635c4>

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 (sucre). 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. Il faut des protéines, des fibres ou un peu de gras pour que le glucose passe lentement dans le sang et soit disponible jusqu'au prochain repas. Si tu n'as pas faim en te réveillant, prends un goûter mais évite les barres de céréales sucrées, les bonbons ou les chips !

<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/656456b5869d8>

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 9 à 12h de sommeil par nuit.



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

- 1 - Il réactive les informations et les événements de 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

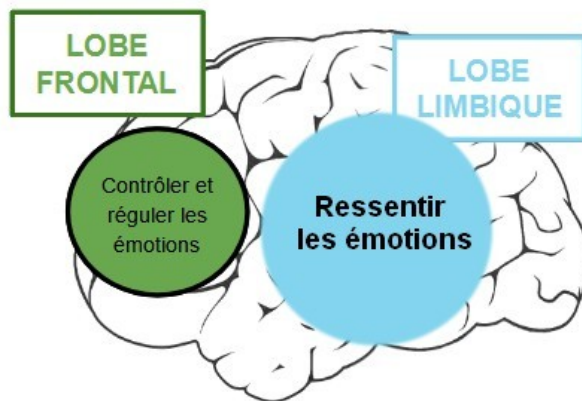
<https://ladigitale.dev/digiview/#/v/656457567900c>

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, qui permet de se raisonner, est moins développé que le lobe limbique qui permet de reconnaître et ressentir les émotions.

<https://ladigitale.dev/digisplay/#/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 des exercices de relaxation : les "bulles d'air".



La régulation des émotions peut se faire en grandissant grâce au développement du cerveau ou à tout âge notamment grâce à la relaxation (bulle d'air).

Ton cerveau se construit en permanence, on dit qu'il est plastique. Il a besoin de faire du lien en permanence entre les apprentissages. Il faut donc être actif intellectuellement, participer, ne pas être passif en classe. Il ne faut pas non plus lui faire prendre de mauvaises habitudes comme :

regarder les écrans tard le soir, bavarder en classe, ne pas trop manger avant le coucher.

BILAN

Pour avoir un cerveau en forme pour apprendre, il faut une bonne hygiène de vie
Pour bien fonctionner, mon cerveau a besoin de :

- d'énergie (le glucose) qui arrive lentement dans le corps en ne mangeant pas trop sucré, en rajoutant des protéines (œuf, viande, produits laitiers naturels), un peu de graisse (beurre, fromage), des fibres (pain complet, fruits entiers...)
- d'oxygène grâce à l'activité physique
- de sommeil suffisant
- de réguler les émotions, de gérer son stress