



DOCUMENT POUR L'ELEVE

Niveau 2 Module 1 : Que savez-vous de votre cerveau, qui vous permet de vivre et d'apprendre ?

1) Bonne ou mauvaise mémoire ?

Il de dire que nous avons une bonne ou une mauvaise mémoire, ou que nous perdons la mémoire, car nous avons des de mémoires différentes.

2) La mémoire ou les mémoires ?

Laest l'ensemble de toutes les qui nous permettent d'organiser notre vie et

Ce sont des zonesqui fonctionnentdans l'enveloppe des du cerveau, leou encore « matière grise », constitué d'environ milliards de
Chacun a la possibilité de ses mémoires en apprenant et en s'entraînant.

3) Le cerveau se transforme, en particulier lorsqu'il apprend

Chaque fois que la personne apprend ou vit une situation singulière, son cerveau se un peu :

- . Les connexions entre neurones
- . L'information circule de plus en plus dans les axes centraux des neurones
- . Les liaisons (synapses) sont de plus en plus
- . Les neurones peuvent se réarranger en de voisins

On dit que le cerveau est

C'est vous qui êtes le de la transformation de votre cerveau.

4) Quand on apprend, les neurones se transforment

Tout au long de la vie le cerveau se, surtout en apprenant : les entre neurones se multiplient, ils se réarrangent et changent de certains disparaissent d'autres, chaque neurone devient plus

5) La mémoire et le sommeil

En dormant, rêvant, changeant d'activité, le cerveau continue de sur ce qu'il vient d'apprendre sans D'où l'importance de bien Depuis plusieurs décennies, les adolescents dorment moins (en moyenne deux heures par jour), on peut dire qu'ils apprennent moins bien.

Au cours du sommeil, les circuits de neurones se consolident, les perceptions inutiles s'éliminent ou s'estompent.

Il est important aussi de faire du et de bien se nourrir, car le cerveau a besoin de beaucoup, et de glucose pour fonctionner.

6) Peut-on faire deux choses en même temps ?

Le cerveau ne peut réaliser qu'une seule consciente en même temps, c'est-à-dire qui nécessite une pleine

Essayer d'en faire deux en même temps, c'est les faire moins bien, ou s'exposer à des ou des On est alors obligé de passer rapidement de l'une à l'autre, ce qui exige une dépense cognitive supplémentaire, source de stress, d'....., et de fatigue.

Ceci est vrai pour

Le cerveau peut cependant exécuter une tâche automatique en même temps qu'une tâche consciente, mais cela nécessite beaucoup pour l'automatique. Quel que soit l'entraînement, personne ne devient un champion de la

7) Pourquoi apprendre à haute voix ?

Il existe plusieurs techniques pour mémoriser. Dont celle qui consiste à énoncer à ce qu'on veut apprendre. Ne pas hésiter, seul ou à plusieurs à expliquer, réciter, dire à haute voix.

8) La consolidation de la mémoire

Apprendre une information une seule fois ne pas pour la retenir. Vous avez l'impression de l'avoir retenue pour longtemps, c'est en partie ! Elle n'est qu'à l'état de trace.

Il faut la reprendre en moyenne 3 à 4 fois. C'est ce que l'on appelle la de la mémoire, vraie pour tous les individus. Les ne sont pas assez liés entre eux, l'axe central est encore trop les synapses fragiles.

L'idéal est de reprendre l'information de façon de plus en plus (expansée), par exemple après 3 semaines, puis 6 semaines, puis semaines. C'est un exemple.

9) Qu'est-ce que l'oubli ?

L'oubli est un phénomène et (jour et nuit, tout le temps)

Il est prévu par la nature pour nous contre l'énorme quantité d'informations qui nous parviennent sans cesse et pour diminuer des événements douloureux que l'on a en mémoire.

Quand on apprend, au collège ou au lycée, on doit lutter contre l'oubli par des rigoureuses : réviser, parler à haute, se poser des, etc.

10) Un souvenir est-il fidèle à ce que l'on a vécu ?

Un souvenir est un ensemble d'éléments répartis dans les Quand on rappelle un souvenir, on la scène. Les éléments se sont tous un peu avec le temps. Un souvenir n'est jamais à ce qu'on a vécu. Ce qui invite à la quand on écoute ou quand on un souvenir.

11) Savoir pour comprendre

Pour bien comprendre ce qu'on est en train d'apprendre, il faut déjà posséder des suffisantes. En particulier, il faut bien connaître le sens des mots.

Plus on sait de choses, plus en capable d'en de nouvelles. Celui qui sait peu de choses, est très vite Ne soyez pas de ceux-là !

12) Sur l'attention

Avoir des compétences en attention, c'est arriver à ne pas se laisser par tout ce qui arrive, soit de l'extérieur (signaux divers visuels ou auditifs), soit de (les diverses pensées qui nous distraient).

13) L'attention se développe-t-elle ?

Savoir faire attention est l'une des plus puissantes compétences humaines. Elle évite les et les accidents, de se laisser inutilement, de pouvoir augmenter sa Et de mémoriser. Une bonne attention permet à coup sûr de mieux Mais aussi de repérer davantage d'informations autour de nous, de mieux comprendre, de mieux réussir d'une façon générale.

L'attention doit se développer chez les Un enfant est naturellement peu attentif. Pour le devenir et jusqu'à la fin de l'adolescence, il doit, régulièrement, souvent, longtemps.