

Module 1 : **Que savez-vous de votre cerveau, qui vous permet de vivre et d'apprendre ?****1) La mémoire ou les mémoires ?**

..... est l'ensemble de .....qui nous permettent d'organiser notre vie et ..... Ce sont des zones .....mais qui fonctionnent .....dans l'enveloppe des .....du cerveau, le ..... ou encore « matière grise », constitué d'environ ..... milliards de ..... Chacun a la possibilité de ..... ses mémoires en apprenant et en s'entraînant.

**2) A quel âge le cerveau est définitivement formé ?**

Le cerveau se transforme tout au long de ..... On dit qu'il est « ..... ».

. Parce que les neurones se ..... les uns aux autres au fur et à mesure que l'on apprend.

. Parce les neurones se fabriquent .....surtout dans l'enfance, parce qu'il en disparaît aussi.

. Parce que chaque ..... peut se ..... et devenir de plus en plus ..... quand on ..... et qu'on s'.....

Chaque personne est responsable de la ..... de son cerveau. Cela nécessite des efforts.

**3) Le rôle du sommeil dans les apprentissages**

Le cerveau continue de ..... sur ce qu'il vient d'apprendre sans .....

Y compris lorsque la personne dort, rêve, pratique une activité tranquille. D'où l'importance de bien .....

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

#### **4) 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 ..... Ceci est vrai pour .....Le cerveau peut cependant exécuter une tâche automatique en même temps qu'une tâche consciente, mais cela nécessite beaucoup .....

#### **5) Pourquoi les acteurs apprennent-ils leurs textes à haute voix ?**

Il existe plusieurs techniques .....pour mémoriser. Dont celle qui consiste à énoncer à .....ce qu'on veut apprendre.

#### **6) Combien de fois faut-il apprendre quelque chose pour être à peu près sûr de le retenir ?**

Apprendre une information une seule fois ne ..... pas pour la ..... Vous avez l'impression de l'avoir retenue pour longtemps, c'est en partie ..... ! 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.

#### **7) Que pensez-vous de l'oubli ?**

L'oubli est un phénomène ..... Il est prévu par la nature pour nous ..... contre l'énorme quantité d'informations qui nous parviennent sans cesse. Au collège, les élèves doivent posséder de bonnes techniques de mémorisation pour lutter contre .....

#### **8) Pourquoi aucun souvenir n'est exactement ce qu'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 ..... Un souvenir n'est jamais .....à ce qu'on a vécu.

**9) Doit-on savoir pour comprendre ?**

Pour bien comprendre ce qu'on est en train d'apprendre, il faut déjà posséder des ..... suffisantes.

Plus on sait de choses, plus en capable d'en ..... de nouvelles.

**10) Est-ce que faire attention est une qualité qui se développe ?**

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 .....

L'attention doit se développer chez les élèves. Plus on s'entraîne, ..... on est !