

# Mon cerveau puissant

## Guide d'activités, niveaux 3 à 5



# Know Your Neuro

### Identification

Dessinez le contour du cerveau au tableau. Montrez les différentes parties du cerveau et posez les questions suivantes :

Quelle partie du

C'est quoi ce cerveau ?

Quelle partie du

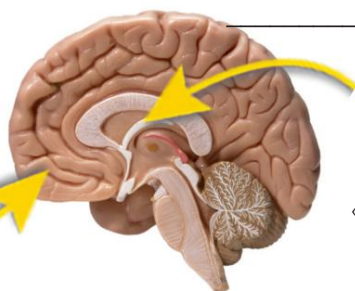
C'est quoi ce cerveau ?

Répondre:

LOBE FRONTAL

était

« Le Frein »



Répondre:

SYSTÈME LIMBIQUE

était

« L'accélérateur »

### Questions de définition

Quelle partie du cerveau est appelée l'accélérateur ? Comment s'appelle-t-elle exactement ? À quel âge atteint-elle sa pleine maturité ?

Réponse : Système limbique. La partie du cerveau située profondément dans le crâne. Elle stimule la curiosité et motive l'action. Son développement est complet vers l'âge de 11-12 ans. On l'appelle aussi l'accélérateur.

Quelle partie du cerveau est appelée le « frein » ? Comment s'appelle-t-elle exactement ?

À quel âge atteint-elle son plein développement ?

Réponses : Lobe frontal. La partie du cerveau responsable de la pensée se situe derrière le front, à mi-hauteur du crâne. Elle permet d'analyser les situations et de prendre le temps de réfléchir avant d'agir. Son développement est complet vers l'âge de 24 ans.

26. Son surnom est les Freins.

### Idees pour l'apprentissage à long terme

#### Autres questions

Quelle est la règle du cerveau ?

Réponse : La règle « S'en servir ou la perdre » La règle utilisée

Le cerveau détermine quelles compétences développer.

Ce sont les compétences les plus utilisées qui se développent le plus. connexions dans le cerveau.

Que se passerait-il si votre accélérateur était parfaitement développé, mais que vos freins ne l'étaient pas encore ?

Réponse : Comportements à risque. Le système limbique, ou accélérateur, peut s'intéresser à des choses que vous devriez éviter, comme l'alcool, les drogues, la malbouffe, la méchanceté envers les autres, l'utilisation excessive des appareils électroniques ou la consultation d'images inappropriées en ligne.

Comment renforcer ses freins ?

Réponse : Entraînez-vous à les utiliser en disant

« attendez », « un instant » ou « laissez-moi réfléchir d'abord ».

avant de faire quelque chose renforce le

Freins du lobe frontal.

#### Développer les compétences du lobe frontal

Apprenez aux élèves à s'observer et à féliciter les autres pour leurs efforts sollicitant les fonctions du lobe frontal, comme la maîtrise de soi ou la prise de bonnes décisions.

Exemples ci-dessous :

- Je t'ai vu utiliser ton lobe frontal pour ralentir Baissez-vous et réfléchissez !
- J'aime la façon dont tu prends le temps de réfléchir avant d'agir !
- Dites-moi comment vous avez utilisé vos freins !
- Bravo d'avoir ralenti l'accélérateur vers le bas!

#### Chanter une chanson

Non merci, pas maintenant, ça va.

Cela signifie que votre cerveau se développe comme il se doit

Appuyez sur le frein, choisissez ce que vous allez dire ensuite

Choisissez votre cerveau et détournez-vous.

Dire « non » contribue au développement de mon cerveau.

La protection crée des liens

Quand l'accélérateur veut aller

Freinez en disant non !

#### Feu rouge, feu vert

Jouez au jeu « Feu rouge, feu vert » en demandant aux élèves s'ils doivent freiner et s'arrêter (feu rouge) ou accélérer et avancer.

(Feu vert) pour les comportements suivants :

- Rencontrer de nouveaux amis ?
- Rester trop longtemps sur un jeu vidéo ?
- Manger cinq hamburgers en une journée ?
- Faire en sorte que le nouvel élève se sente comme chez lui ?
- Vous regardez une mauvaise photo en ligne ?
- Dire quelque chose de méchant à quelqu'un ?
- Vous restez trop longtemps connecté à la technologie ?
- Manger sainement tous les jours ?
- Intimider quelqu'un ?
- Essayer l'alcool ou les drogues ?
- Vous prenez des médicaments qui vous ont été prescrits ?
- Être aimant et bienveillant envers soi-même ?
- Vous essayez de vapoter ou de fumer ?
- Respecter les règles à la maison et à l'école ?
- Partager vos amis avec de nouveaux amis ?