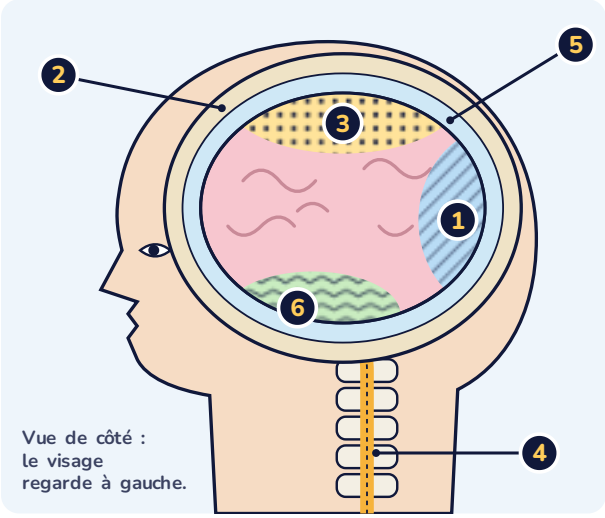
Prénom : ..... Date : .....

Mon carnet d'explorateur du cerveau

Science et Nature · après la vidéo « Le Grand Voyage dans le cerveau »

1 La tête vue de côté

J'écris dans chaque case le numéro qui correspond sur le schéma.



Vue de côté : le visage regarde à gauche.

le crâne	n° ☐
le liquide qui amortit le cerveau	n° ☐
la zone du toucher	n° ☐
la zone de la vision	n° ☐
la zone de l'ouïe	n° ☐
la moelle épinière	n° ☐

2 Les mots du cerveau

Je relie chaque mot à ce qu'il désigne.

les neurones ●	● les deux moitiés du cerveau
l'axone ●	● il emporte le message de l'œil jusqu'au cerveau
les synapses ●	● les cellules du cerveau : il y en a environ 86 milliards
les hémisphères ●	● la main se retire toute seule, avant même de sentir la douleur
le nerf optique ●	● les minuscules connexions entre les neurones
la moelle épinière ●	● le gros câble de nerfs protégé dans la colonne vertébrale
un réflexe ●	● le long fil d'un neurone, qui envoie les messages

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.

3 Le savais-tu ?

Je lis (ou un adulte me lit), puis je coche la bonne réponse.



Une idée fausse

On entend parfois qu'on n'utilise que 10 % de son cerveau. C'est faux ! Les images du cerveau montrent que toutes ses zones travaillent, chacune à son tour. Même quand tu dors, ton cerveau reste actif.

« On n'utilise que 10 % de son cerveau. » C'est…

◯ **vrai** ◯ **faux**



Un gros gourmand

Ton cerveau ne pèse qu'environ 2 % du poids de ton corps… mais il consomme à peu près 20 % de ton énergie ! Réfléchir, ça demande beaucoup de carburant.

Ton cerveau consomme environ…

◯ **2 % de ton énergie** ◯ **20 % de ton énergie**

◯ **toute ton énergie**

4 Les bons réflexes pour mon cerveau

Pour prendre soin de mon cerveau, pouce levé ou pouce baissé ?
Je coche.

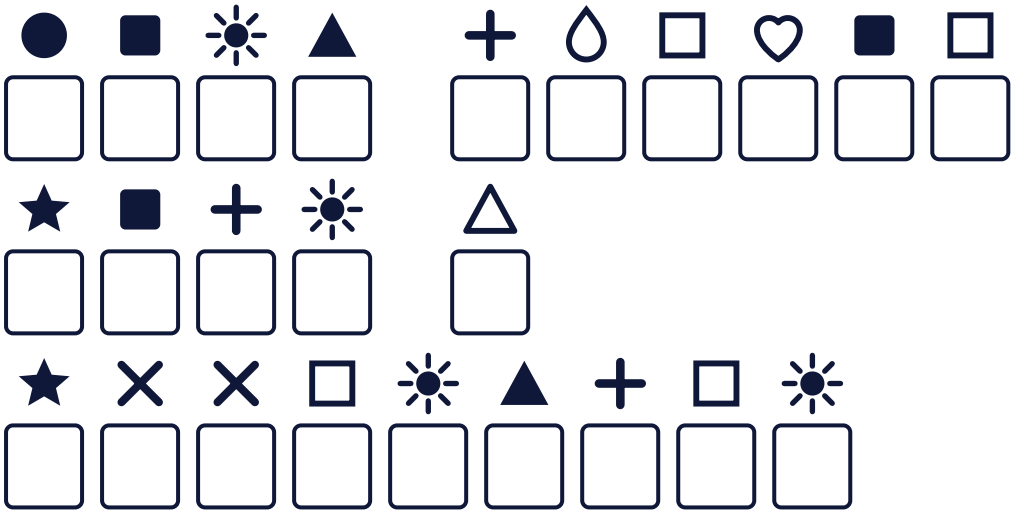
	👍	👎
Je dors environ 9 à 12 heures par nuit.	☐	☐
Je fais du vélo sans casque.	☐	☐
Je bouge et je joue dehors.	☐	☐
Je bois de l'eau.	☐	☐
Je veille très tard la veille d'un jour d'école.	☐	☐
Je pose des questions quand je ne comprends pas.	☐	☐
Je porte un casque à vélo.	☐	☐
Je lis, je joue et je découvre de nouvelles choses.	☐	☐

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.

5 Le code secret

Avec la clé, j'écris la lettre sous chaque symbole: c'est un conseil de la vidéo.

○ = S	□ = R	△ = À	★ = A	♡ = M	☾ = U	☀ = E
✕ = P	💧 = O	→ = T	■ = I	● = B	▲ = N	✚ = D



6 Mon défi: le jeu du sentier

À deux, je joue, puis je coche ce que j'observe.

1. Un adulte (ou un camarade) fait un enchaînement de 5 gestes: taper dans les mains, toucher son nez, lever un bras...
2. Je refais l'enchaînement de mémoire, dans le même ordre.
3. On recommence plusieurs fois le même enchaînement, puis encore le lendemain.

- ☐ **À force de répéter, ça devient plus facile.**
- ☐ **Répéter n'aide pas mon cerveau.**
- ☐ **Les connexions entre mes neurones deviennent plus solides.**

☺ 😐 ☹ Après chaque activité, je colorie le visage qui me ressemble: « J'ai réussi », « J'ai eu un peu de mal », « C'était difficile ».

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.