

NOTES DE COURS



C'EST QUOI LE CERVEAU?

Le cerveau est l'organe qui dirige les différentes fonctions du corps humain en communiquant avec les cellules nerveuses par l'intermédiaire de la moelle épinière. Le cerveau fait partie du système nerveux ainsi que la moelle épinière et les nerfs. Le cerveau se trouve à l'intérieur de la boîte crânienne. Celle-ci est faite d'os et elle protège le cerveau. Le cerveau emmagasine ce que tu apprends afin que tu puisses t'en souvenir plus tard. On appelle cela la mémoire. Le cerveau est toujours actif.

À QUOI TON CERVEAU TE SERT-IL?

Ton cerveau est à l'intérieur de ta tête. Il te sert à penser. Il est comme un ordinateur très puissant. Il contrôle tout ce que tu fais. Quand tu dors, il continue de travailler. (Les rêves, c'est la forme que prend la pensée pendant que tu dors.) Ton cerveau communique à ton corps les mouvements que tu dois faire. Il te transmet des informations (messages) en utilisant les nerfs que tu as partout dans ton corps. Ils travaillent comme des fils de téléphone qui partent de ton cerveau jusqu'au reste de ton corps. Il t'informe sur ce que tu vois, ce que tu sens, ce que tu entends, ce que tu goûtes et ce que tu touches. Il te dit même quand tu es triste ou content.

TES NERFS

Les nerfs transportent deux sortes de messages : les messages envoyés par ton corps à ton cerveau pour lui dire ce qui se passe et les messages que ton cerveau envoie à toutes les parties de ton corps pour lui dire comment réagir. C'est comme un chemin par lequel voyagent les messages. Ils nous permettent de ressentir quelque chose qui est doux ou rude, chaud ou froid, sec ou mouillé, la douleur ou toutes sensations que nous ressentons.

Message envoyé : Ton corps à ton cerveau

Message reçu : Ton cerveau à ton corps

Exemple: Lorsque tu touches la fourrure d'un chat, tu trouves que c'est doux.

-Message envoyé : Le premier message transmis à ton cerveau est : « C'est doux! ». (Action)

-Message reçu : Le deuxième message est celui que ton cerveau envoie à ton bras et à ta main pour leur dire de se déplacer pour flatter le chat. (Réaction)

ACTIVITÉ:

a) Lorsque tu as peur, tu fais un saut.

Message reçu : sauter (Réaction)

Message envoyé : peur (Action)

b) Lorsque tu sautes dans un lac gelé, tu sors de l'eau rapidement.

Message reçu : courir hors de l'eau (Réaction)

Message envoyé : froid (Action)

c) Lorsque tu touches un rond de poêle chaud, tu enlèves ta main.

Message reçu : enlever ta main (Réaction)

Message envoyé : chaud (Action)

d) Lorsque tu es gêné, tu rougis.

Message reçu : devenir rouge (Réaction)

Message envoyé : gêne (Action)

e) Lorsque tu veux traverser la rue, tu vois une voiture, alors tu arrêtes.

Message reçu : arrêter (Réaction)

Message envoyé : vois une voiture (Action)

f) Lorsque tu te coupes le doigt, tu cries.

Message reçu : crier (Réaction)

Message envoyé : coupe le doigt (Action)

TES SENS:

La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher sont tes cinq sens qui t'informent sur ce qui se passe autour de toi. Ils fonctionnent tous à l'aide du système nerveux car ils utilisent les nerfs pour envoyer des messages au cerveau et celui-ci retourne des messages à ces mêmes parties du corps pour les faire réagir.

TES SENS TRAVAILLENT TOUS ENSEMBLE POUR TE DIRE DES CHOSES.

Tu fais certains gestes à la vitesse de l'éclair, sans même y penser.

Exemples :

-Lorsque tu veux frapper une balle, ton cerveau te dit instantanément vers où se dirige la balle pour que tu puisses la frapper.

-Lorsque tes yeux voient des flammes, ton nez sent la fumée, tes oreilles entendent des craquements et ton cerveau te dit : « C'est du feu! ». Ta peau perçoit la chaleur et ton cerveau te prévient : « Ne touche pas! ».

ACTIVITÉ:

La vue	Le toucher	L'ouïe	Le goût	L'odorat
Stimulus :	Stimulus :	Stimulus :	Stimulus :	Stimulus :
Réaction :	Réaction :	Réaction :	Réaction :	Réaction :

LA MÉMOIRE :

Ton cerveau mémorise les choses. Quand tu goûtes quelque chose de nouveau, ton cerveau se rappelle de son apparence, son goût et son odeur. Tu ne peux pas te souvenir de tout, alors ton cerveau doit décider de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas.

APPRENDRE :

Quand tu fais quelque chose de nouveau, comme apprendre à conduire une bicyclette, ton cerveau et tes nerfs doivent créer un nouveau chemin pour ces nouveaux messages. Lorsque tu t'exerces, les messages vont et viennent sur ce chemin. Soudain, un jour tu sais comment conduire ta bicyclette tout seul. En travaillant fort et en t'exerçant régulièrement, t'aide à te rappeler et à devenir meilleur.

LES SENTIMENTS :

Tes sentiments viennent de ton cerveau. Ils t'aident à faire ce qu'il faut au bon moment. Si tu as peur d'un animal féroce, tu ne t'en approches pas.

UN CERVEAU EN SANTÉ :

Ton cerveau est une partie de ton corps. Tu peux faire plein de choses pour qu'il reste en santé. Mange des bons aliments. Les fruits, le poisson, les légumes et le lait sont bons pour ton cerveau et aussi pour tout ton corps. T'amuser et bavarder avec tes amis est bon pour ton cerveau. Le sport et l'activité sont bons pour ton corps et ton cerveau. Quand tu dors, ton cerveau n'a pas besoin de travailler très fort. Tu dois donc dormir beaucoup pour le laisser de reposer.

LE SYSTÈME LOCOMOTEUR :

Il te permet de bouger et supporter ton corps. (os et muscles et articulations)