

**PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR Y PRUEBA DE
MADUREZ PARA EL ACCESO A LAS ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES**

**PARTE COMÚN
CONVOCATORIA 2022**

RESOLUCIÓN 31/2022 de 22 de febrero

25/05/2022

FRANCÉS

TRIBUNAL Nº:

CALIFICACIÓN

APELLIDOS

NOMBRE

DNI

Comment prendre soin de sa mémoire

Garder une information en mémoire, pour pouvoir la restituer et s'en servir au moment voulu, est un processus complexe. Cela nécessite que les neurones, les cellules du cerveau, communiquent entre elles et tissent des réseaux. Plus il y a de connexions, plus le mécanisme est efficace.

Les scientifiques n'ont pas identifié tous les rouages, mais ils savent que la mémoire est sensible à son environnement. Son carburant : la nouveauté, la lecture, la réflexion... Tout est bon pour la nourrir : étudier, avoir des loisirs, échanger avec les autres... Plus les stimulations sont importantes, plus le cerveau fabrique de nouveaux neurones.

Bien dormir pour bien mémoriser c'est important chez l'enfant comme chez la personne âgée étant donné que c'est le moment où le cerveau devrait récupérer, même si nombre d'élèves ne dorment pas assez...

Il faut aussi bouger. L'exercice physique stimule, en effet, le système cardiovasculaire. Transportées par le sang, les molécules d'oxygène vont se diffuser dans l'organisme et nourrir le cerveau.

De plus, une bonne alimentation va protéger le cerveau : adopter le régime méditerranéen, c'est aussi apporter à son corps plus de vitamines et de minéraux antioxydants qui aident les neurones à lutter contre le vieillissement.

Par contre, l'anxiété et la dépression sont les pires ennemis de la mémoire : un stress brutal peut engendrer une pathologie de la mémoire.

Pep's magazine, N°15. Novembre-Décembre 2016 (Texte adapté)

PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR Y PRUEBA DE MADUREZ PARA EL ACCESO A LAS ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES

**PARTE COMÚN
CONVOCATORIA 2022**

RESOLUCIÓN 31/2022 de 22 de febrero

25/05/2022

FRANCÉS

1. Répondez à la question suivante et justifiez votre réponse avec des éléments du texte (1 point) :

- Pourquoi le régime méditerranéen est-il important pour la protection du cerveau?

2. Dites si c'est VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse avec des phrases du texte (2p).

2.1. La mémoire n'est pas influencée par son entourage.

2.2. Pour que leurs performances restent optimales, les cellules du cerveau ont besoin d'être stimulées.

2.3. Il y a un lien entre la consolidation des informations et le sommeil.

2.4. Lorsque le stress devient trop intense, la mémoire dysfonctionne.

3. Lexique: Cherchez dans le texte des expressions équivalentes aux mots suivants: (2 p).

- a) Difficile:
- b) Alimenter:
- c) Dynamise:
- d) Adversaires:

**PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR Y PRUEBA DE
MADUREZ PARA EL ACCESO A LAS ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES**

**PARTE COMÚN
CONVOCATORIA 2022**

RESOLUCIÓN 31/2022 de 22 de febrero

25/05/2022

FRANCÉS

4. Grammaire (2 points):

4.1. Remplacez l'expression soulignée par le pronom qui convient:

« les téléspectateurs sont-ils devenus plus sensibles à la vulgarité de certains programmes».

4.2. Mettez le verbe au passé composé :

« Un dérapage peut ainsi entraîner un emballement très rapide ».

4.3. Mettez la phrase suivante à la forme négative :

« Un dérapage peut ainsi entraîner un emballement très rapide ».

4.4. Passez la phrase suivante au futur simple :

« Plus il y a de connexions, plus le mécanisme est efficace ».

5. Sur le sujet proposé ci-dessous faites une rédaction de 80 à 120 mots (3p:

Que faites-vous pour prendre soin de votre cerveau et de votre corps ? Argumentez votre réponse.