

# Ilot 4: L'attitude de Nicolas en classe.

*Comprendre l'intérêt d'une gestion rythmée des journées en phase avec son rythme biologique.*

Nicolas, réveille-toi, tu es en cours!



# Scénario:

Nicolas, 14 ans, en classe de 3ème, reçoit des remontrances de la part de son professeur de SVT car il s'est endormi pendant le cours commencé depuis quinze minutes :

-« Alors Nicolas, tu ne peux pas t'ennuyer à ce point en cours !  
Concentre-toi et reprends l'activité.

-Mais madame, je suis trop fatigué et j'ai faim

-Il est seulement 10h30... »

Nicolas se sent mal ces temps-ci, non seulement il s'endort en classe, mais ses notes baissent d'évaluation en évaluation.

Il a peu d'amis, et ses camarades de classe s'éloignent sans qu'il ne sache pourquoi.

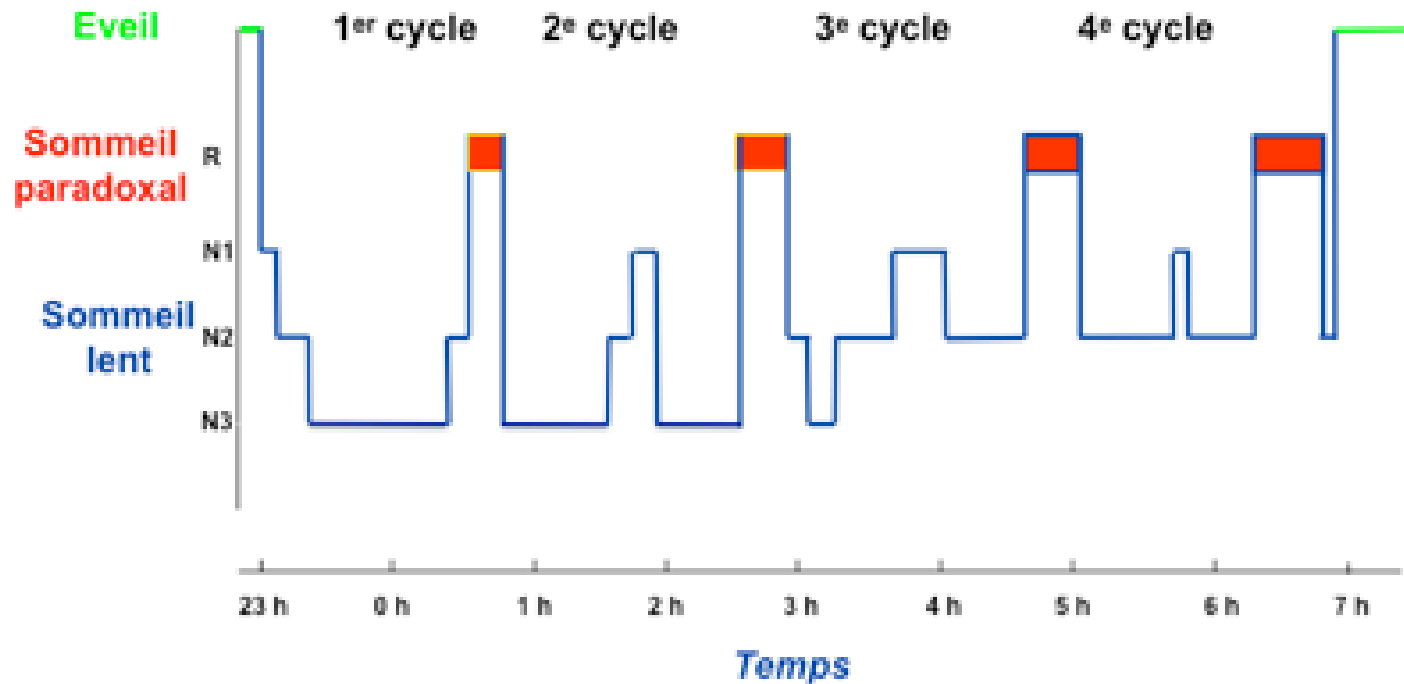
C'est vrai qu'il en a d'autres, avec qui il entretient des relations via les réseaux sociaux en tout genre, sur son téléphone qu'il ne lâche jamais, vraiment jamais !

Consigne: Aidez votre ami  
Nicolas à se ressaisir!

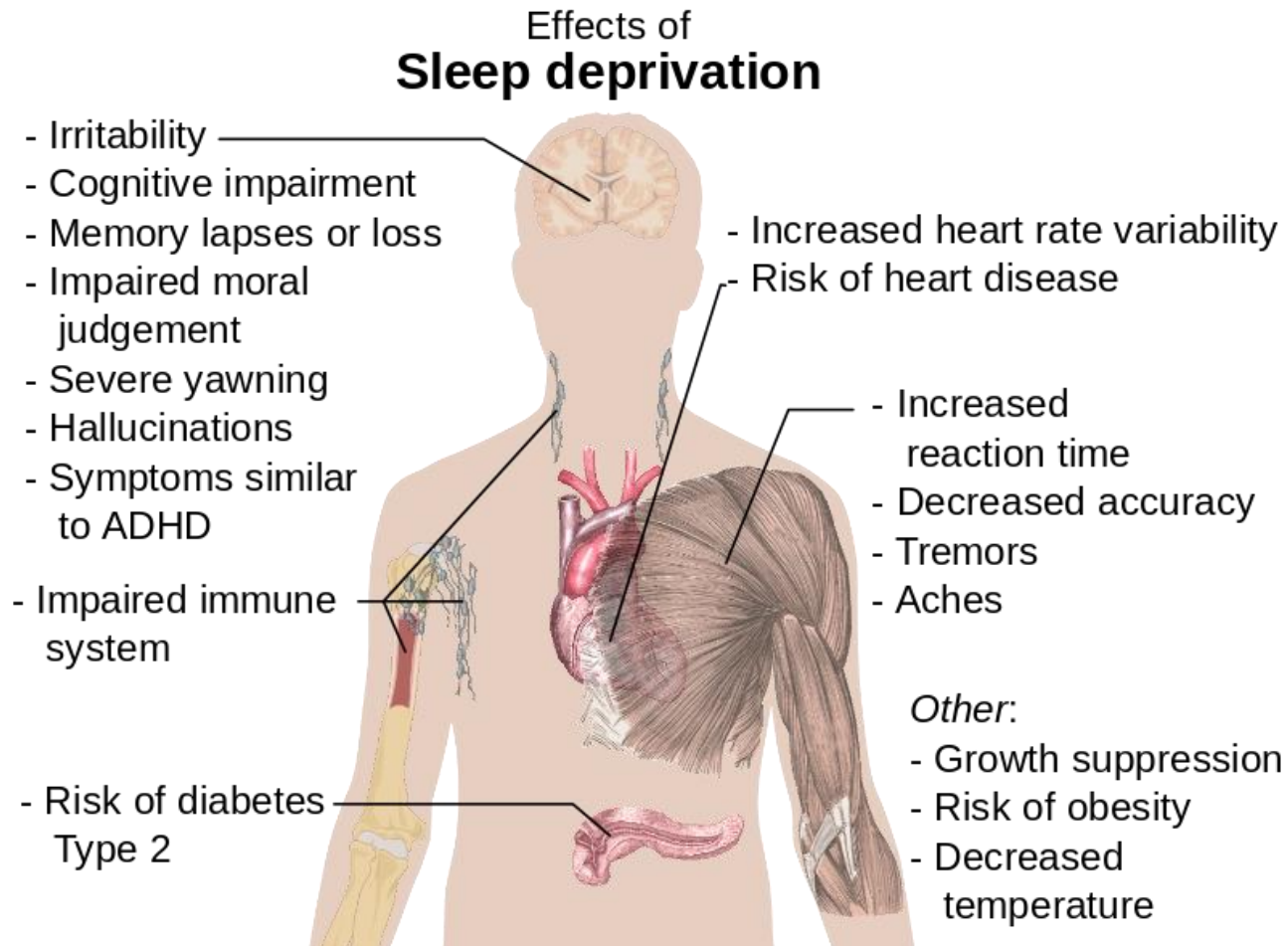
# Doc 1: Informations supplémentaires.

- *il dort avec son téléphone ;*
- *il consomme des boissons énergisantes à base de caféine ;*
- *il n'a pas le temps de prendre un petit déjeuner le matin, il se lève et part directement au collège ;*
- *n'aimant pas les repas de la cantine, il mange des barres chocolatées le midi ;*
- *le soir, il mange le seul vrai repas de la journée. Il préfère les aliments gras et prend beaucoup de nourriture ;*
- *la nuit : il a un sommeil agité, il a chaud. Il passe parfois des nuits blanches tout en étant épuisé ;*
- *le week-end : comme toujours, il se couche à 23h avec son téléphone sous l'oreiller mais il se lève entre 14h et 15h le samedi et le dimanche ;*
- *sa grand-mère est très malade et il ne peut pas aller la voir à l'hôpital.*

# Doc 2: les cycles successifs du sommeil.



# Doc 3: Les effets d'une restriction de sommeil sur la santé.



## Doc 4: conséquences de la présence de lumière (écrans) sur l'endormissement.

- [https://www.francetvinfo.fr/sciences/high-tech/video-limpact-inquietant-des-ecrans-sur-votre-sommeil\\_732783.html](https://www.francetvinfo.fr/sciences/high-tech/video-limpact-inquietant-des-ecrans-sur-votre-sommeil_732783.html)

# Doc 5: Serious games

- <http://www.lesommeil.ca/>