

DORMIR EN CLASSE

Matériel nécessaire :

- dictionnaire

Avertissement préalable : Si le travail n'est pas réalisé ou s'il est bâclé, une heure de retenue au moins sera donnée pour le recommencer dans sa totalité.

Consigne générale :

- Lire d'abord une première fois tous les documents attentivement, puis lire les questions. Relire les documents nécessaires pour répondre à chacune des questions.
- Répondre aux questions d'après les documents.
- **Toutes les réponses doivent être rédigées** (faire des phrases complètes pour répondre).
- Ne pas réécrire les questions, bien numéroter les réponses en fonction du numéro de la question.
- Pour chacune des questions, préciser quel(s) document(s) a (ont) été utilisé(s) pour répondre.

QUESTIONS :

1/ Pourquoi les adolescents sont-ils souvent fatigués ? Citer six raisons (document n°1).

2/ De combien de temps de sommeil as-tu besoin d'après le document n°1 ? Si tu te lèves à 7h du matin pour aller au collège, à quelle heure dois-tu te lever ? Justifier la réponse en montrant le calcul.

3/ Quelles sont les quatre conséquences du manque de sommeil sur la scolarité des adolescents d'après le document n°2 ?

4/ Quels conseils donnerais-tu aux adolescents qui manquent de sommeil ? Rédiger un discours auprès des élèves du collège en donnant au moins deux conseils détaillés et argumentés.

DOCUMENTS :

Document n°1 : Le manque de sommeil chez les adolescents

Les adolescents d'aujourd'hui ont un rythme de vie infernal. Entre l'école, les activités parascolaires, le travail à temps partiel, les sorties avec les amis, Facebook, Twitter et les autres réseaux du même genre, il n'est pas étonnant de les retrouver épuisés au matin. Selon des chercheurs, certaines raisons physiologiques peuvent aussi expliquer que votre adolescent soit fatigué : durant la puberté, le rythme circadien (cycles sommeil/éveil) typique des adolescents s'allonge pour atteindre environ 25 heures comparativement aux 13 à 14 heures de l'enfance. Ceci explique que la plupart des étudiants du secondaire soient plus vifs et éveillés en soirée, se couchent tard et aiment dormir tard.

Le Dr Richard Haber, directeur du Centre de consultation pédiatrique à L'Hôpital de Montréal pour enfants, explique qu'il est très important pour les adolescents d'adopter de bonnes habitudes de sommeil lorsqu'ils retournent à l'école. « *Les parents devraient inciter leurs enfants à adopter une routine régulière de sommeil, en se couchant et se levant toujours aux mêmes heures, précise-t-il. Cette routine aide l'adolescent à s'endormir naturellement quand il se couche, et à se lever et à être fonctionnel le matin* ». [...]

« *Les adolescents ont besoin d'environ 9 à 10 heures de sommeil par nuit, explique-t-il, mais la plupart d'entre eux ne les ont pas* ». Ce manque de sommeil peut éventuellement se traduire par un manque d'attention en classe, de mauvaises notes et des problèmes de mémoire, ce qui risque de nuire au succès scolaire de l'adolescent. Le manque de sommeil peut aussi avoir des effets néfastes sur la santé des adolescents; en effet, il n'est pas rare de voir des enfants terrassés par les gripes et les virus durant l'année scolaire, parce qu'ils sont fatigués et qu'ils essaient de jongler avec trop d'engagements.

Document n°2 : Le manque de sommeil altère le cerveau des adolescents



MANQUE DE CONCENTRATION	MANQUE D'ATTENTION	DIFFICULTÉ À RÉALISER DES TÂCHES SIMULTANÉES	MAUVAISES NOTES

