

SUJET 2
L'effet du manque de sommeil

CONTEXTE

8h30, vous êtes en classe et vous voyez votre ami qui s'affale sur sa table, totalement fatigué. Vous lui rappelez qu'il doit être attentif pour améliorer sa moyenne. Il vous répond : « *J'ai fait une nuit blanche pour finir mon jeu vidéo, je suis trop fier ! C'est bon, je tiendrai la journée de cours sans problème !* »

Consigne générale :

Expliquez à votre ami que son manque de sommeil nuit à sa scolarité et donnez-lui des conseils pour mieux dormir.

Objectifs à remplir : Rôle pour chaque membre du groupe

- Rédigez l'analyse** des quatre documents.
- Faire le **schéma du circuit nerveux perturbé** par le manque de sommeil : placer à quel moment intervient la perturbation.
- Rédigez un scénario pour une **présentation orale** (5 min) qui met en scène chaque membre du groupe.
- Remplir la ligne de la fiche réponse** au crayon à papier : la cause, les conséquences (sur la cellule, l'organe et l'organisme), les moyens de préserver sa santé.

Document 1 : Effets du manque de sommeil sur la vigilance :

Graphique de l'indice de vigilance en fonction de la durée d'éveil

Vigilance : capacité d'attention, de perception de l'environnement et de réaction.

7 p 111 du livre SVT 4e, édition Belin (2007)

Document 2 : Un bon sommeil pour se sentir en forme (d'après « Passeport pour le sommeil », ISV 2005)

Tableau de ce qu'il faut faire et ne pas faire.

8 p 111 du livre SVT 4e, édition Belin (2007)

Document 3 : Pourcentage d'images mémorisées par des élèves reposés ou par des élèves privés de sommeil

D'après livre SVT 4e, édition Belin (2009)