

**Titre de la séance 2 : Le sommeil.**

**Objectif de la séance 2 :** être capable de s'assurer un sommeil réparateur.

**Pré-requis :** Vécu des élèves, concept de santé, l'activité physique, notions de bien être, l'organisation du travail et les rythmes biologiques.

Contenus	Objectifs opérationnels	Compétences	Activités professeur	Activités élève	Moyens - Documents	Durées estimées
Rappel de la séance précédente.			- Note au tableau le titre de la séance 2. - Dégage l'objectif général de la séance 2 avec les élèves.	- Prennent note. - Participent.	Tableau. Craies.	5 min
<b>Activité 1 :</b> Définition du sommeil.	Définir le sommeil.	C11 : Rechercher l'information.	- Distribue le poly 5 et lit la consigne. - Distribue les dictionnaires aux élèves. - Vérifie le travail individuel. - Interroge un élève à l'oral.  - Dicte la définition.	- Ecoutent.  - Travaillent individuellement. - Un élève donne la réponse oralement. - Corrigent si nécessaire. - Notent la définition au rouge.	Poly 5.  Dictionnaires.	5 min
<b>Activité 2 :</b> Alternance veille – sommeil.	Repérer et justifier les relations entre l'insuffisance du sommeil et les perturbations liées à l'activité professionnelle.	C12 : Décoder l'information.	- Explique le travail demandé. - Interroge un élève oralement à partir du transparent.  - Note la trace écrite au tableau. - Fait la transition avec l'activité suivante.	- Ecoutent. - Travail collectif. - Un élève donne la réponse, les autres complètent si nécessaire. - Corrigent sur le poly 5	<u>Transparent 1</u> Alternance veille / santé  Rétroprojecteur. Transparent. Tableau. Craies.	7 min
<b>Activité 3 :</b> Conséquences d'un manque de sommeil.	Répertorier les conséquences d'une insuffisance de sommeil sur la santé, l'activité professionnelle et la vie sociale.	C11 : Rechercher l'information.	- Fait lire le texte par un élève. - Fait compléter sur le transparent par un autre élève les réponses au fur et à mesure. - Fait la correction avec les élèves.  - Fait la transition avec l'activité suivante.	- Ecoutent. - Participent.  - Notent la correction sur le poly 5 et début du poly 6..	<u>Document 2 :</u> <i>Les conséquences d'un manque de sommeil.</i>  Rétroprojecteur. Transparent sur les effets d'un manque de sommeil.	8 min
<b>Activité 4 :</b> Les troubles du	Repérer les	C11 :	- Distribue le poly 6 aux élèves. - Fait lire le texte par les élèves (en	- Ecoutent.	Poly 6 élève.	

sommeil.	troubles du sommeil.	Rechercher l'information.	petits bouts en suivant l'ordre alphabétique). - Fait la correction à l'oral, au fur et à mesure de la lecture. - Fait la transition avec l'activité suivante.	- Un élève lit, les autres écoutent. - Soulignent dans le document 3, au fur et à mesure.	<u>Document 3</u> : <i>L'insomnie.</i>	7 min
<b>Activité 5 :</b> Les pathologies du sommeil.	Distinguer les pathologies du sommeil.	C12 : Décoder l'information.	- Distribue le poly 7 aux élèves. - Demande aux élèves de réaliser individuellement l'activité 5. - Vérifie le travail des élèves en passant dans les rangs.  - Envoie un élève, noter la correction sur le transparent. - Commente la correction.	- Réalisent individuellement l'activité 5.  - Un élève note la correction sur le transparent, les autres le corrigent si nécessaire.	Poly 7 élève.  <u>Document 4</u> : <i>Les pathologies du sommeil.</i>  Rétroprojecteur. Transparent vierge de l'activité.	8 min
<b>Activité 6 :</b> La conduite à tenir.	Enoncer des mesures individuelles favorisant la qualité de sommeil.	C44 : Proposer des actions.	- Lit la consigne de l'activité 6. - Vérifie le travail individuel. - Interroge le groupe classe.  - Note toutes les réponses au tableau.	- Ecoutent. - Travaillent individuellement. - Participent à l'oral.  - Prennent la correction.	Poly 7 élève.  Tableau Craies.	7 min
<b>Conclusion et éléments à retenir.</b>	Faire la synthèse des connaissances acquises.	C21 : Enoncer des connaissances.	- <u>Méthode brainstorming</u> : note toutes les réponses données.  - Guide la réflexion. - Réalise la conclusion avec les élèves.  - Donne les éléments à retenir.	- Participent à l'oral.  - Notent la conclusion.  - Collent les éléments à retenir.	Tableau. Craies.  <u>Document</u> : JE RETIENS.	8 min