



FRA-1103

SAÉ

Le manque de sommeil

Préparation :

Activités	Durée	Matériel autorisé
1. Préparation	15 min. ou plus	Cahier de l'adulte <i>Préparation</i> (p.2 de ce document)

Première séance :

Activités	Durée	Matériel autorisé
2. Écoute /20	1h	Cahier de l'adulte <i>Écoute</i> (p.3 à 6 de ce document) Grammaire, dictionnaire, ouvrages de référence
3. Lecture /40	2h	Cahier de l'adulte <i>Texte</i> (p.7 et 8 de ce document) Cahier de l'adulte <i>Lecture</i> (p.9 et 10 de ce document) Cahier de l'adulte <i>Écoute (NON CORRIGÉ)</i> (p.3 à 6 de ce document) Grammaire, dictionnaire, ouvrages de référence

Deuxième séance :

Activités	Durée	Matériel autorisé
4. Écriture /40	3h	Cahier de l'adulte <i>Préparation</i> (p.2 de ce document) Cahier de l'adulte <i>Écriture</i> (p.11 à 13 de ce document) Cahier de l'adulte <i>Lecture (NON CORRIGÉ)</i> (p.9 et 10 de ce doc.) Cahier de l'adulte <i>Écoute (NON CORRIGÉ)</i> (p.3 à 6 de ce doc.) Grammaire, dictionnaire, ouvrages de référence

1. Cahier de l'adulte *Préparation*

Durée 15 minutes

Est-ce que vous avez l'impression de manquer de sommeil? _____

Pour quelle(s) raison(s)?

Selon vous, qu'est-ce qui peut causer un manque de sommeil?

Quels symptômes ou quels problèmes peuvent survenir en cas de manque de sommeil?

2. Cahier de l'adulte *Écoute***Durée 1 h****Mise en situation**

En classe, vous remarquez que plusieurs élèves semblent épuisés du matin au soir. Ils n'arrivent pas à se concentrer ou, pire, dorment sur leur pupitre.




Vous en apprendrez davantage en écoutant un message radiophonique et en lisant un texte sur le sujet.

Pour terminer, vous devrez écrire un texte sur le sujet afin d'informer les jeunes élèves de votre classe qui semblent manquer de sommeil.

Écoute et prise de notes : Le manque de sommeil

 Vous pouvez écouter le message autant de fois que nécessaire.

 Prenez des notes

Questionnaire d'écoute

1. À qui s'adresse ce message?

2. Les informations présentées dans ce message sont-elles crédibles? Expliquez votre réponse.

3. Quels problèmes peut-on observer chez des adolescents qui manquent de sommeil?

4. Pourquoi les jeunes doivent-ils éviter les boissons énergisantes?

5. À partir des informations entendues dans le message, croyez-vous que ce soit une bonne idée d'installer un téléviseur ou un ordinateur dans la chambre d'un adolescent? Expliquez votre réponse.

6. Le docteur Tremblay affirme qu'il faut encourager les jeunes à faire du sport. Quel est le lien entre le sport et le sommeil?

7. Croyez-vous que cette entrevue puisse être utile pour des parents qui ont des adolescents? Justifiez votre réponse.

Les adolescents et le sommeil : Pourquoi tu en as besoin et comment ne pas en manquer

En médecine, le terme *somnolence* désigne la sensation de vouloir dormir ou d'en avoir besoin, à des endroits et à des heures auxquels tu ne le devrais pas, comme pendant le cours de français! Tout le monde se sent parfois somnolent. En général, la raison est évidente. Par exemple, tu peux t'être couché tard plusieurs soirs de suite. Cependant, jusqu'à 40 % des adolescents ont l'impression d'être trop souvent somnolents.



La somnolence peut avoir des causes médicales, mais la plupart des adolescents qui somnolent ne dorment tout simplement pas assez. Selon des recherches scientifiques, pour fonctionner de manière optimale, tu as besoin de 9 à 10 heures de sommeil tous les jours. Les adolescents ont besoin de beaucoup de sommeil parce qu'ils vivent une période accélérée de croissance physique, intellectuelle et affective.

Selon les recherches médicales, les adolescents qui manquent généralement de sommeil risquent davantage d'avoir de la difficulté à l'école parce que la fatigue affecte la mémoire, la concentration et surtout, la motivation. De plus, les adolescents trop fatigués risquent davantage d'être impliqués dans un accident d'automobile et dans d'autres accidents, parce que la somnolence réduit leur temps de réaction. Les recherches démontrent également que le manque de sommeil peut affecter l'humeur. Autrement dit, les adolescents qui manquent de sommeil risquent davantage de souffrir de dépression.

Pourquoi est-ce difficile de dormir suffisamment? De nombreuses raisons l'expliquent. Tu peux en contrôler certaines, et d'autres non. Au Canada, la plupart des écoles secondaires commencent leurs cours très tôt le matin, certaines même avant 8 heures. De plus, les adolescents du Canada sont très occupés, certains ont même des horaires surchargés : études, travaux scolaires, tâches domestiques, activités sportives, etc. Sans compter tout le temps passé au téléphone, devant la télévision ou à l'ordinateur!

Voici quelques suggestions pour t'aider si tu en as assez de toujours être somnolent :

- Adopte une routine relaxante au coucher. Endors-toi toujours au lit, pas devant la télévision. Au coucher, ta chambre devrait être fraîche, sombre et calme.
- Essaie de te coucher à peu près à la même heure tous les soirs.
- Évite tous les produits qui contiennent de la caféine (café, thé et cola) après le milieu de l'après-midi.
- Évite de faire la sieste pendant la journée. Si tu en fais une, fais-la courte (moins de 30 minutes). Ne fais surtout pas la sieste après le souper.
- Utilise ton lit seulement pour dormir. N'y fais pas tes devoirs, n'y écoute pas la télévision et n'y passe pas du temps à parler au téléphone.
- Fais de l'exercice tous les jours, mais le soir, évite les exercices très exigeants.
- Ouvre les rideaux ou allume les lumières dès que tu te lèves le matin.

Les conseils précédents aideront la plupart des adolescents à dormir assez pour se sentir énergiques pendant la journée. Bien qu'ils soient rares, certains troubles médicaux peuvent nuire au sommeil et au taux d'énergie. Ainsi, consulte ton médecin si tu éprouves de la difficulté à t'endormir le soir, même si tu as essayé les conseils présentés dans le présent document, ou si tu as l'impression de ne pas avoir d'énergie, même si tu dors suffisamment.



Adaptation d'un texte écrit par le **Comité de la santé de l'adolescent,**
Société canadienne de pédiatrie (un groupe de plus de 3 000 médecins pédiatres canadiens)
www.soinsdenosenfants.cps.ca site consulté en 2021

3. Cahier de l'adulte *Lecture*

1. La source du texte est-elle crédible? Justifiez votre réponse.

2. Résumez dans vos mots le sens global du message?

3. Que signifie l'extrait suivant : «(...) *la somnolence réduit leur temps de réaction.*» (3^e paragraphe) ?

4. Quelles peuvent être les conséquences d'un manque de sommeil chez des adolescents?

5. Selon vous, est-ce que les conseils proposés dans ce texte pourraient s'appliquer à des adultes? Justifiez votre réponse.

6. Croyez-vous que ce texte serait utile pour aider un adolescent qui manque de sommeil? Expliquez votre réponse.

4. Cahier de l'adulte *Écriture***Durée 3h****Mise en situation**

En classe, vous remarquez que plusieurs élèves semblent épuisés du matin au soir. Ils n'arrivent pas à se concentrer ou, pire, dorment sur leur pupitre. Vous décidez d'écrire un texte pour les informer sur le manque de sommeil. Ce texte paraîtra sur le site web de votre centre d'éducation aux adultes.



- Faites le plan de vos idées.
- Rédigez un texte d'environ **250 à 300 mots**.
- Écrivez à interligne double.

Grille d'évaluation
Sections « Écoute », « Lecture » et « Écriture »

Encerclez les énoncés qui correspondent aux résultats de l'adulte.

Nom de l'adulte : _____

Échelle d'appréciation		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	Points
Critères d'évaluation							
Interprétation juste et rigoureuse d'un message oral Section « Écoute »	Dégage les éléments essentiels du message. (Q.1, 2, 3 et 4)	Fait ressortir très clairement les éléments explicites et implicites afin d'interpréter l'essentiel du message.	Fait ressortir clairement les éléments explicites et implicites afin d'interpréter l'essentiel du message.	Fait ressortir de façon satisfaisante les éléments explicites et implicites afin d'interpréter le message.	Fait ressortir de façon peu satisfaisante les éléments explicites et implicites.	Fait ressortir de façon approximative les éléments explicites et implicites.	/20
		10	8	6	4	2	
	Exprime sa réaction et fonde son interprétation (Q. 5 et 6)	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples très pertinents du message.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples pertinents du message.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur quelques extraits ou des exemples.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur un extrait ou un exemple peu pertinent.	Exprime sa réaction et donne son interprétation sans l'appuyer.	
		10	8	6	4	2	
Interprétation juste et rigoureuse d'un message écrit Section « Lecture »	Dégage les éléments essentiels des textes. (Q.1, 2, 3 et 4)	Fait ressortir très clairement les éléments explicites et implicites et interprète le sens global du texte.	Fait ressortir clairement les éléments explicites et implicites et interprète le sens global du texte.	Fait ressortir de façon satisfaisante les éléments explicites et implicites et interprète le sens global du texte.	Fait ressortir de façon peu satisfaisante les éléments explicites et implicites et interprète difficilement le sens global du texte.	Fait ressortir de façon approximative les éléments et interprète sommairement le texte.	/40
		16	13	10	6	3	
	Exprime sa réaction et fonde son interprétation. (Q. 5 et 6)	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples très pertinents du texte.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples pertinents du texte.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples peu pertinents.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation par un extrait ou des exemples très peu pertinents.	
		24	19	14	10	5	

Échelle d'appréciation		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	Points
Critères d'évaluation							
Expression adéquate d'un message écrit clair et cohérent Section « Écriture »	Tient compte du contexte de communication et produit un texte cohérent.	Produit un texte dont le contenu respecte tout à fait le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte bien le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte peu le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte très peu ou pas du tout le contexte de communication et la cohérence textuelle.	/40
		16	13	10	6	3	
	Respecte les règles de syntaxe et de ponctuation*.	Respecte très bien les règles de syntaxe et de ponctuation.	Respecte bien les règles de syntaxe et de ponctuation.	Respecte généralement les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises ne nuisent pas à la cohérence du texte.	Respecte peu les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises nuisent parfois à la cohérence du texte.	Respecte très peu ou ne respecte pas du tout les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises nuisent à la cohérence du texte.	
		(0 – 4 erreurs)	(5 – 9 erreurs)	(10 – 14 erreurs)	(15 – 19 erreurs)	(20 – 21 erreurs)	
	Respecte les règles de l'orthographe d'usage** et de l'orthographe grammaticale*.	Respecte très bien les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte bien les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte généralement les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte peu les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte très peu les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	
	12	10	7	5	2		
	(0 – 5 erreurs)	(6 – 10 erreurs)	(11 -15 erreurs)	(16 – 20 erreurs)	(21 – 22 erreurs)		
	12	10	7	5	2		

Total des points /100

Note : Pour les sections « Écoute » et « Lecture », si l'élève ne donne aucune réponse aux différentes questions ou que les réponses sont erronées, il obtient zéro, et non la note inférieure de la colonne *Très faible*. Pour la section « Écriture », si l'élève fait plus d'erreurs que le nombre mentionné dans la colonne *Très faible*, il obtient également zéro.

* L'évaluation de ces critères ne se réduit plus au seul comptage des erreurs, elle repose sur le jugement professionnel de l'enseignant. Ce dernier doit se référer au programme du cours pour l'évaluation des savoirs essentiels. Il doit aussi prendre en compte la récurrence des erreurs et la complexité des phrases.

** Pour les erreurs récurrentes d'orthographe d'usage, ne compter qu'une faute si un même mot erroné est répété plusieurs fois sous une forme identique.