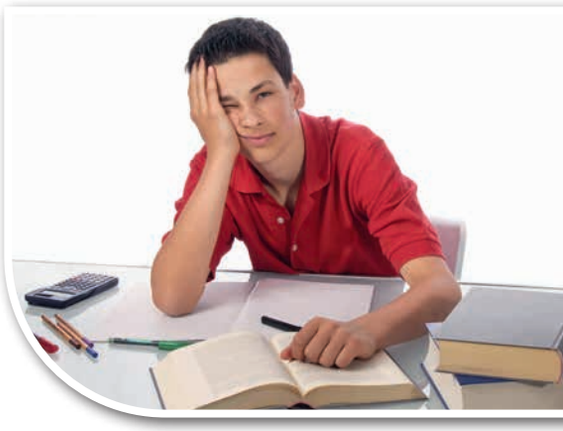
Objectif
Adopter un mode de vie favorisant le respect des rythmes biologiques.

module A2

Les rythmes biologiques – Le sommeil

Alex, 17 ans, élève de première bac pro, vit en colocation avec Martin, jeune apprenti boulanger. Fan de jeux vidéo, Alex joue tous les soirs jusqu'à 1 h du matin. Vers 4 h, il est réveillé par la musique de son colocataire qui va travailler à 5 h et par la lumière du lampadaire extérieur situé à la hauteur de la fenêtre de sa chambre. À 6 h 30, lorsque le réveil sonne, Alex se lève très difficilement. En classe, il n'arrive plus à se concentrer. Ses résultats scolaires sont en nette baisse.



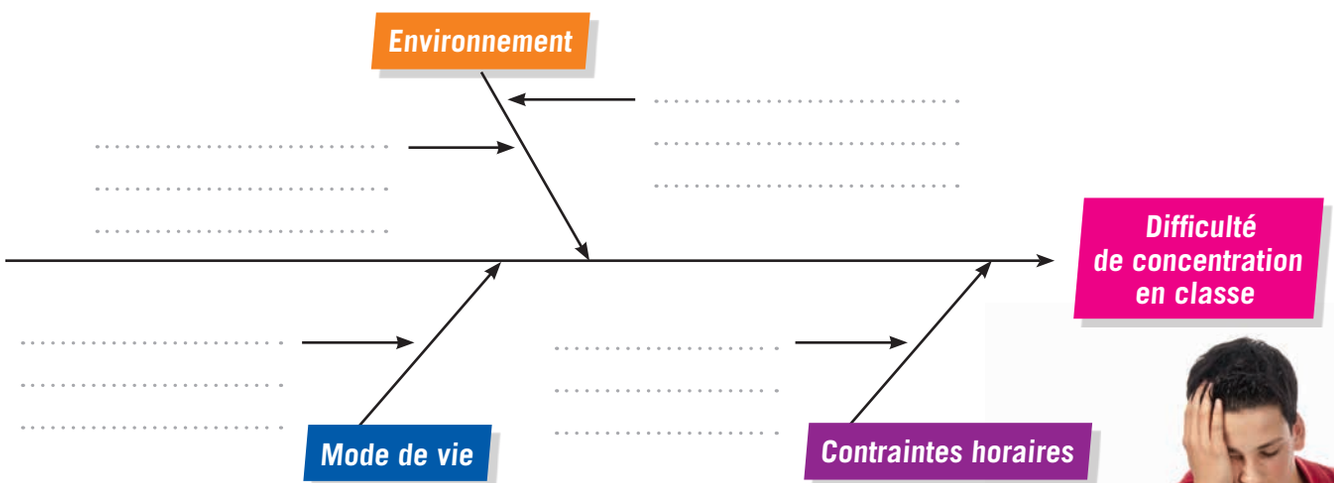
ph© runzelkorn/adobe.stock.com

ANALYSER LA SITUATION

1 **Cocher** le problème posé dans la situation.

❑ Les rôles du sommeil.
❑ Les difficultés de concentration d'Alex en classe liées à un manque de sommeil.
❑ La vie en colocation.

2 À partir de la situation, **renseigner** le diagramme d'Ishikawa. Vous pouvez vous reporter à la fiche Méthode du rabat de couverture.



PROPOSER DES SOLUTIONS

3 **Proposer**, pour chaque cause du diagramme, une conduite à tenir pour supprimer la difficulté de concentration en classe d'Alex.

.....

.....

.....

.....

© Éditions Foucher