



Jeu de questions/réponses sur le stress au quotidien

Compétences développées :

- C3** Expliquer un phénomène physiologique
- C6** Communiquer à l'oral

• Matériel :

- Un buzzer pour chacune des équipes.
- Les questions et les réponses à imprimer (voir page 2).

Règle du jeu

• Objectif du jeu :

Formuler la réponse exacte pour chaque question posée le plus rapidement possible.

• Déroulement :

1. L'enseignant répartit les élèves en équipe de 3 à 4 élèves. Chaque équipe dispose d'un buzzer.
2. L'enseignant pose oralement une des 12 questions. L'équipe qui pense avoir la réponse exacte buzze le plus rapidement possible et donne sa réponse :
 - si la réponse est exacte, l'équipe gagne 1 point ;
 - si la réponse est inexacte, l'équipe ne gagne pas de point et ne peut plus buzzer jusqu'à la question suivante. Les autres équipes peuvent buzzer pour essayer de répondre ;
 - si la réponse est incomplète, l'enseignant peut accorder un demi-point. Les autres équipes peuvent alors buzzer pour compléter la réponse et obtenir également un demi-point ;
 - si aucune équipe ne trouve la réponse exacte, celle-ci est donnée par l'enseignant.
3. L'équipe qui a obtenu le plus de points remporte la partie.

→ Variante possible :

Le jeu peut également être mené en inversant les questions et les réponses : l'enseignant donne la réponse et les élèves doivent formuler une question adéquate.

Questions

1. Qu'est-ce que le stress ?
2. Quels sont les quatre facteurs de stress dans la vie quotidienne ?
3. Quelles glandes secrètent le cortisol ?
4. Quelles glandes situées dans le cerveau commande la réaction de l'organisme face à une situation stressante ?
5. Quel est le rôle du foie lors de la phase d'alarme ?
6. Quelle phase correspond à la sécrétion d'adrénaline ?
7. Quelle phase correspond à une situation stressante qui perdure dans le temps ?
8. Quel rôle joue l'adrénaline pendant la phase d'alarme sur le cœur ?
9. Comment se manifeste la phase de résistance au stress ? (2 réponses attendues)
10. Quelles sont les caractéristiques du stress aigu ?
11. Quelles sont les caractéristiques du stress chronique ?
12. Quelle action peut être mise en place pour gérer le stress au quotidien ?