

## Règles du jeu sur le sommeil pour un groupe de 24 élèves

L'enseignant prépare 13 papiers d'une même couleur sur lesquels il note un nombre. Il fait la même chose avec 13 papiers d'une même couleur aussi mais différente de la précédente. Il met les 26 papiers dans une enveloppe.

L'enseignant découpe des papiers. Sur le recto il écrit les nombres de 1 à 13 et sur le verso il écrit la question qui sera posée à l'élève. Il dépose ces papiers dans une deuxième enveloppe.

Les élèves doivent piocher chacun un papier numéroté. A chaque fois, deux élèves auront donc le même numéro mais avec un papier de couleur différente.

Le professeur lit une question et donne le nombre correspondant inscrit sur le verso. Les deux élèves porteurs de ce numéro devront répondre à tour de rôle à la question. Celui qui aura le mieux répondu remportera le point pour son équipe.

Procéder ainsi jusqu'à ce que tous les élèves aient participé au quizz.

L'équipe qui aura le plus de points aura gagné la partie.

## Questionnaire sur le sommeil

1- Si je rate mon heure d'endormissement je dois attendre 30 minutes avant de pouvoir me rendormir ?

VRAI                      FAUX

2- Dormir tard le matin, c'est aussi bien que se coucher tôt ?

VRAI                      FAUX

3- Les personnes qui dorment peu sont plus maigres ?

VRAI                      FAUX

4- Quand on dort jusqu'à midi le week end, on prend de l'avance pour la semaine ?

VRAI                      FAUX

5- Si je dors peu ou mal, j'aurai du mal à me concentrer toute la journée ?

VRAI                      FAUX

6- Dormir dans le noir ne sert à rien ?

VRAI                      FAUX

7- Une sieste permet de récupérer si elle dure moins d'une demi-heure ?

VRAI                      FAUX

8- Faire du sport le soir empêche de s'endormir ?

VRAI                      FAUX

9- Lire au lit (un livre) empêche l'endormissement, si cela dure plus d'une demi heure ?

VRAI                      FAUX

10- Un dîner léger favorise l'endormissement ?

VRAI                      FAUX

11- Le téléphone portable dans ma chambre n'est pas dangereux ?

VRAI                      FAUX

12- Si je dors 8 heures, je fais quatre rêves dans la nuit ?

VRAI                      FAUX

13- Apprendre avant de dormir permet une meilleure mémorisation ?

VRAI                      FAUX

## Réponses au questionnaire

- 1- Faux : 1h30 c'est la durée d'un cycle
- 2- Faux : le début de nuit permet une meilleure récupération. C'est le moment où les sécrétions d'hormones de croissance sont à leur maximum
- 3- Faux : C'est le contraire. Le manque de sommeil favorise l'obésité et l'apparition du diabète
- 4- Faux : le sommeil ne se stocke pas
- 5- Vrai : le manque de sommeil a des effets négatifs sur l'attention. Des tests ont montré qu'en réduisant d'une heure par jour le temps de sommeil pendant une semaine, les élèves testés ont eu des résultats scolaires en baisse
- 6- Faux : l'absence de lumière favorise l'endormissement et une meilleure qualité de sommeil
- 7- Vrai : la sieste ne doit pas dépasser 15 à 30 minutes sinon elle procure l'effet inverse.
- 8- Vrai : l'activité physique augmente la sécrétion d'adrénaline et empêche l'endormissement. Le sport doit être pratiqué plutôt en fin d'après-midi
- 9- Vrai : plus d'une demi-heure de lecture perturbe l'endormissement. Lire sur un ordinateur est pire (à cause de la lumière de l'écran qui stimule le système nerveux)
- 10- Vrai : en effet, un repas léger est conseillé le soir. Il faut éviter les graisses, le sucre, l'alcool avant le coucher
- 11- Faux : le téléphone portable émet des micro-ondes nocives qui perturbent le sommeil
- 12- Vrai : on fait un rêve tous les cycles de 1h30 à 2h. c'est le sommeil paradoxal
- 13- Vrai : il a été prouvé que la mémorisation se fait pendant le sommeil et qu'apprendre avant de dormir augmente de 30% le processus de mémorisation