44 Les adolescents manquent de sommeil

FICHE ENSEIGNANT

Nom de la fiche : Les adolescents manquent de sommeil

Source : TF1

Durée : 2 :32

Thème : la santé des adolescents

Niveau : onzième année

Pour accéder à la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=E3hNfixtbiM>

Objectifs :

- S'entraîner à la compréhension d'un document audiovisuel.
- Comprendre un document lié aux activités quotidiennes d'un groupe d'adolescents.
- Dégager les mots clés d'un petit reportage.
- Enrichir le vocabulaire.

Transcription de l'émission :

PRÉSENTATEUR : 7 heures et 17 minutes, c'est le temps de sommeil de nos adolescents, ce n'est pas suffisant, tous les experts le répètent en cause principalement les écrans, les téléphones, les tablettes les ordinateurs qui transforment souvent nos enfants en hiboux. Confirmation avec ce reportage avec nos marchands de sable Marie Crocchel et Sophie Hernandez

JOURNALISTE : Observez bien la scène, en quinze minutes à peine, Henri, 7 ans et Louise, 10 ans, vont atterrir dans leurs lits, sans l'ombre d'une protestation.

MÈRE : Allez, au lit, mon chéri.

JOURNALISTE : Il n'est pas encore 20 heures, extinction des feux.

MÈRE : Bonne nuit Henri !

JOURNALISTE : Ce coucher parfait est loin d'être la norme, y compris pour les plus jeunes ; les enfants de maternelle auraient perdu 20 minutes de sommeil par nuit en moyenne depuis 20 ans.

PSYCHIATRE : Les parents rentrent de plus en plus tard et ont envie de profiter de leurs enfants et dans la mesure où ils perçoivent pas que l'enfant a besoin de dormir, n'identifient pas les signaux de sommeil, eh bien, l'enfant reste tard dans la soirée, au détriment sa santé, à lui.

JOURNALISTE : Les deux petits couchés, la mère s'attaque à plus coriaces ; Mathilde a 15 ans et un portable depuis la rentrée.

Tu l'emmènes dans ta chambre le soir ?

FILLE 1 (MATHILDE) : Oui, je le mets sur ma table de nuit, je l'éteins jamais ; du coup, chaque qui vibre, je, je regarde si je reçois des messages et y a une boîte où je suis censée y le mettre, mais je crois que j'ai jamais.

JOURNALISTE : Vous n'arrivez pas à obtenir ça ?

MÈRE : Non et en même temps, on est un peu mou parce que nous-mêmes, on donne pas le bon exemple parce qu'on monte avec nos portables.

JOURNALISTE : À Toulouse, le CHU sonne l'alerte, ce matin-là, 300 collégiens viennent parler de sommeil une nuit forcément trop courte

FILLE 2 : Je dois dormir, je ne sais pas [pas], six heures par nuit, comme ça

GARÇON : Je me couche tard, eh, après quand je me lève, je suis fatigué

FILLE 3 : Je regarde mon téléphone sur les réseaux sociaux, YouTube, eh, je regarde plein de vidéos, voilà, jusqu'à [ce] que je m'endorme.

MÉDECIN : Quels sont ceux qui utilisent le téléphone portable la nuit, le soir ?

JOURNALISTE : Les écrans : un réflexe pour 8 jeunes sur 10 en moyenne une fois au lit, résultat moins de 7 heures de sommeil par nuit, quand il en faudrait 8.

MÉDECIN : Bien sûr, les conséquences sur l'apprentissage, vous avez aussi conséquences sur la croissance pour certains, vous allez avoir des conséquences sur la capacité d'attention, de concentration, alors que c'est une phase difficile, vous allez aussi avoir des répercussions en termes d'humeur.

JOURNALISTE : Pour y remédier, les spécialistes recommandent l'arrêt des écrans, au moins, une heure avant d'aller dormir et des horaires de coucher et de réveil réguliers. Une sensibilisation des parents au problème, semble, elle aussi, bienvenue.

CHU : Centre hospitalier universitaire

44 Les enfants manquent de sommeil

FICHE APPRENANT

Nom, prénom : _____ Classe : _____

A. Regardez la vidéo une fois sans le son et répondez.

- 1) C'est _____
 - a. un reportage.
 - b. une publicité.
 - c. l'extrait d'un film.
- 2) Dans la vidéo, on voit _____ (plusieurs réponses)
 - a. des bébés
 - b. des enfants
 - c. des adolescents
 - d. des adultes
 - e. des personnes âgées

Qui sont les protagonistes de la vidéo ?

- 3) Dans la vidéo, on voit _____
 - a. Une salle de classe
 - b. Une chambre
 - c. Un parc
 - d. Un salon dans un hôpital
 - e. Une bibliothèque
- 4) Quel pourrait être le sujet de la vidéo ?
 - a. Les habitudes alimentaires des ados.
 - b. Les problèmes des ados pour dormir.
 - c. Le harcèlement scolaire.

B. Regardez la vidéo de nouveau mais avec le son.

- 1) Confirmez ou réfutez votre hypothèse sur le sujet de la vidéo.

C. Regardez la vidéo deux fois et répondez.

- 1) Selon le présentateur, quels appareils produisent des problèmes de sommeil aux ados ?
- _____

- 2) Quel âge ont Henri ? _____
Louis ? _____
Mathilde ? _____
- 3) Mathilde a _____ depuis la rentrée.
 - a. Une tablette
 - b. Un portable
 - c. Un ordinateur
- 4) Un groupe d'ados de _____ visitent un centre hospitalier universitaire pour parler de sommeil.
 - a. Vaucluse
 - b. Mulhouse
 - c. Toulouse
- 5) Le garçon se couche tard et le lendemain, il se sent :
 - a. stressé.
 - b. fatigué.
 - c. reposé.
- 6) La dernière fille utilise son portable la nuit pour :
 - a. regarder des vidéos sur YouTube.
 - b. faire des devoirs.
 - c. Passer du temps sur les réseaux sociaux.
- 7) Les ados qui utilisent les portables la nuit dorment moins de _____ heures par jour.
 - a. 5
 - b. 6
 - c. 7
- 8) Cette habitude a des conséquences sur _____ des ados. Soulignez les réponses.
La concentration L'apprentissage

La discipline La croissance L'humeur

CORRIGÉ DES EXERCICES DE LA FICHE**A. Regardez la vidéo une fois sans le son et répondez.**

- 1) C'est un reportage.
- 2) Dans la vidéo, on voit des enfants, des adolescents et des adultes.
Qui sont les protagonistes de la vidéo ? Les adolescents
- 3) Dans la vidéo, on voit une chambre, un salon dans un hôpital et une bibliothèque.
- 4) Quel pourrait être le sujet de la vidéo ? Les problèmes des ados pour dormir.

B. Regardez la vidéo de nouveau mais avec le son.

Le sujet de la vidéo est les troubles de sommeil chez les adolescents à cause de l'usage des appareils comme le portable avant de se coucher.

C. Regardez la vidéo deux fois et répondez.

- 1) Selon le présentateur, quels appareils produisent des problèmes de sommeil aux ados ?
Les écrans, les portables, les tablettes et les ordinateurs
- 2) Quel âge ont
Henri 7 ans
Louis 10 ans
Mathilde 15 ans
- 3) Mathilde a un portable depuis la rentrée.
- 4) Un groupe d'ados de Toulouse visitent un centre hospitalier universitaire pour parler de sommeil.
- 5) Le garçon se couche tard et le lendemain, il se sent fatigué.
- 6) La dernière fille utilise son portable la nuit pour regarder des vidéos sur YouTube et passer du temps sur les réseaux sociaux.
- 7) Les ados qui utilisent les portables la nuit dorment moins de 7 heures par jour.
- 8) Cette habitude a des conséquences sur _____ des ados. Soulignez les réponses.
La concentration L'apprentissage La croissance L'humeur