

Séquence : Module 1.1. Maîtriser son équilibre de vie.

Problématique : Que faire pour respecter les règles d'hygiène de vie pour s'assurer d'un bon sommeil et d'une bonne santé ?

Objectif général de la séquence : être capable d'appréhender l'importance de respecter ses rythmes biologiques afin de s'assurer d'un sommeil satisfaisant.

Pré – requis : Vécu des élèves, gérer une activité physique, notions de bien être, et le concept de santé.

Période : Novembre / Décembre.

| Titre des séances | Objectifs des séances | Objectifs intermédiaires |
|--|--|---|
| 1. Démarche de résolution de problèmes. | Etre capable d'appliquer la démarche de résolution de problèmes sur les modules 1.1.2 et 1.1.3. | <ul style="list-style-type: none">- être capable de caractériser une situation problème.- être capable d'identifier le problème posé.- être capable d'identifier les éléments de la situation.- être capable de mettre en relation les éléments de la situation. |
| 2. Les rythmes biologiques. | Etre capable de justifier l'intérêt de respecter les rythmes biologiques. | <ul style="list-style-type: none">- être capable être capable de définir les rythmes biologiques.- être capable de distinguer les différents rythmes humains.- être capable d'énoncer les conséquences de la désynchronisation des rythmes biologiques.- être capable de citer et de définir les différents types d'organisation du travail.- être capable de déduire la conduite à tenir pour éviter la désynchronisation des rythmes. |
| 3. Le sommeil. | Etre capable de s'assurer un sommeil réparateur. | <ul style="list-style-type: none">- être capable de définir le sommeil.- être capable de repérer et justifier les relations entre l'insuffisance du sommeil et les perturbations liées à l'activité professionnelle.- être capable de répertorier les conséquences d'une insuffisance de sommeil sur la santé, l'activité professionnelle et la vie sociale.- être capable de repérer les troubles du sommeil.- être capable de distinguer les pathologies du sommeil.- être capable d'énoncer des mesures individuelles favorisant la qualité de sommeil. |

Evaluation sommative.