

Mise au point

rythme circadien : cycle biologique de 24 heures au cours duquel des phénomènes ou des événements, tel le sommeil, se répètent à intervalles réguliers

oiseaux de nuit : personnes qui vivent surtout la nuit

horloge biologique : centre de contrôle, dans le cerveau, des différents rythmes du corps

sadisme : cruauté, plaisir à faire souffrir les autres

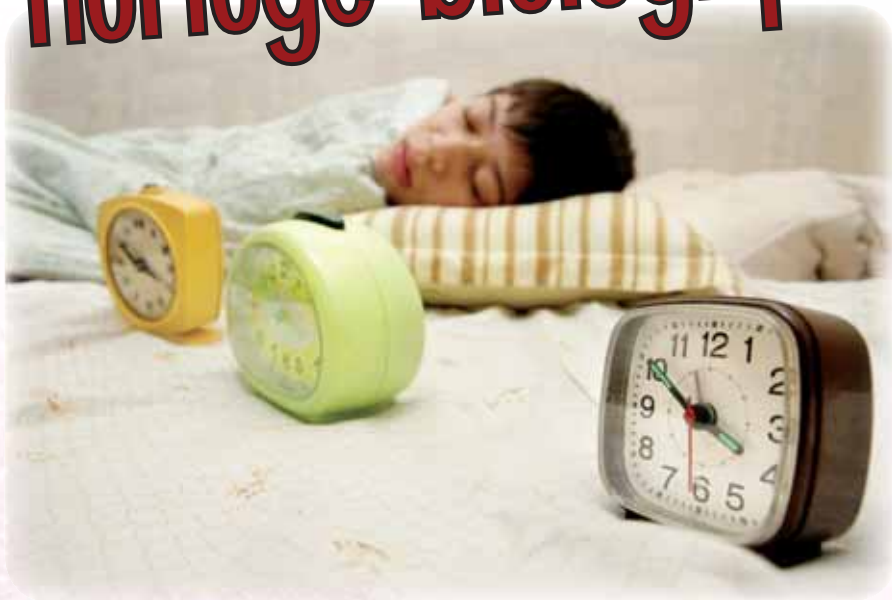
Respectons leur horloge biologique

Combien de temps la société prend-elle pour s'ajuster aux connaissances qui la dérangent? La société sait que le temps de sommeil est important pour les adolescentes et les adolescents qui vivent des périodes de transformation sur tous les fronts. De plus, on sait maintenant que, si nos ados se couchent tard, ce n'est pas pour nous embêter. Le processus d'endormissement et de réveil des ados est retardé d'environ deux heures à partir de la puberté. Il s'agit de changements sur le plan du **rythme circadien**. Nos jeunes deviennent donc des **oiseaux de nuit** malgré eux.

Pourtant, on leur impose des horaires qui commencent à 8 h le matin, les obligeant à se lever à 6 h, à 6 h 30. L'**horloge biologique** des jeunes, les chercheurs nous l'ont dit, c'est se coucher typiquement vers 11 h le soir et se réveiller après 9 heures de sommeil. Eh bien! On dirait que ces faits ne sont pas encore connus dans les écoles.

Continuer le vol de tant de sommeil aux élèves, est-ce bon pour leur santé? On sait maintenant que le manque de sommeil est associé aux accidents de voiture, aux problèmes de motivation, à l'échec scolaire, aux problèmes émotifs, à la tristesse et même à la dépression. On pense qu'un sommeil d'une bonne durée serait une mesure de prévention du suicide. Ce n'est pas rien!

On pourrait très bien apporter des changements si l'on se donnait la peine de prendre en considération les connaissances que l'on a et de s'en servir.



Source [1] : © Novic.

Continuer d'ignorer ces informations, c'est du **sadisme** tranquille. C'est une forme d'abus, n'ayons pas peur des mots. Et les abus, on les justifie trop souvent par l'habitude ou l'impossibilité de faire des changements pour n'importe quelle raison. Qu'attendent les écoles, les universités et les collèges pour s'intéresser à la question? Combien de temps faudra-t-il pour que les personnes qui préparent les horaires se réveillent? Pensons-y?

La journaliste Carole Vallières

Source : Adapté de l'éditorial de Carole Vallières, transcription de l'émission télé *Une pilule, une petite granule*, Émission 41, Vendredi 24 février 2006.

Psitt! Le savais-tu?

Certaines écoles des États-Unis ont fait l'expérience de changer leur horaire pour mieux accommoder leurs élèves adolescents. La plupart ont vu une amélioration du comportement et des résultats scolaires des élèves. Une école a donné le choix à ses élèves de commencer à 7 h 30 ou à 8 h 30. Deux tiers des élèves ont choisi de commencer plus tard.



Source (2) : © Fotomur02

ROND-POINT

Bloc 1

- Réfléchis à tes habitudes de sommeil à l'aide des questions suivantes.
 1. Habituellement, à quelle heure te couches-tu pendant la semaine?
 2. À quelle heure te lèves-tu pendant la semaine?
- En groupe-classe, prépare le gabarit d'un histogramme qui permettra de connaître les habitudes de sommeil des élèves de ton groupe-classe. Pour ce faire, écris, au bas du tableau, toutes les heures entre 20 h et 8 h à intervalles réguliers de 30 minutes. Écris ton nom sur deux papillons autocollants et colle-les sur l'histogramme aux heures habituelles de ton coucher et de ton réveil.
- Observe l'histogramme et réponds, en groupe-classe, aux questions suivantes.
 1. À quelle heure les élèves du groupe-classe se couchent-ils et se réveillent-ils habituellement?
 2. Les jours de semaine, as-tu besoin que l'on te réveille le matin? As-tu l'impression d'avoir assez dormi, de te réveiller en forme le matin? T'arrive-t-il de manquer d'énergie en matinée?
 3. Compare tes habitudes de sommeil de la semaine avec celles des vacances ou de la fin de semaine lorsqu'il n'y a pas d'obligation de te lever. Dors-tu plus longtemps? Te couches-tu aussi tôt? Te réveilles-tu aussi tôt?
 4. À quelle heure aimerais-tu que la journée scolaire commence? À quelle heure aimerais-tu qu'elle se termine? Prends en considération le fait que la journée scolaire dure six heures et demie (avec les pauses et l'heure du dîner).
- Le texte d'opinion *Respectons leur horloge biologique* traite du sommeil des adolescentes et des adolescents. Prédise le contenu du texte en te servant de tes réflexions et de celles des élèves de ton groupe-classe au sujet de leurs habitudes de sommeil. Note tes prédictions dans ton journal de bord.



Bloc 2

- Pour connaître l'opinion d'une journaliste au sujet du sommeil des adolescentes et des adolescents, lis le texte d'opinion avec ton enseignante ou ton enseignant. N'oublie pas de te référer à la rubrique **Mise au point** pour voir la définition de certains mots qui te sont moins familiers.
- Sur des papillons autocollants, écris l'idée principale de chacun des paragraphes, sauf le quatrième. Consulte le n° 1 de la rubrique **Point d'appui** au sujet des idées principales. Compare tes réponses avec celles d'un ou d'une partenaire, puis communique-les au groupe-classe.

Bloc 3

Réponds aux questions ci-dessous dans ton journal de bord.

1. D'après le texte, quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil?
2. D'après tes expériences et tes connaissances personnelles, connais-tu d'autres conséquences du manque de sommeil?
3. Relis cette phrase de l'auteure : « Les abus, on les justifie trop souvent par l'habitude ou l'impossibilité de faire des changements pour n'importe quelle raison. » Que veut dire l'auteure?
4. À ton avis, devrait-on imposer aux écoles de commencer les cours plus tard pour respecter le rythme de sommeil des adolescentes et des adolescents? Sers-toi d'arguments pour appuyer ton opinion.

Bloc 4

- En groupe-classe, observe les phrases ci-dessous. Quel mot les groupes soulignés complètent-ils?
Phrase 1 : Combien de temps la société prend-elle pour s'ajuster aux connaissances qui la dérangent?
Phrase 2 : Combien de temps la société prend-elle pour s'ajuster aux connaissances dérangeantes?
Phrase 3 : Combien de temps la société prend-elle pour s'ajuster aux connaissances la dérangeant?
• À l'aide du n° 2 de la rubrique **Point d'appui**, donne la nature des compléments soulignés.

POINT D'APPUI



1. L'idée principale d'un paragraphe

Chaque paragraphe porte sur un aspect ou sur une partie du sujet traité dans le texte. L'idée principale du paragraphe, c'est ce que l'on dit d'un aspect du sujet. L'idée principale est souvent énoncée dans les premières ou les dernières phrases d'un paragraphe.

Par exemple, l'idée principale du premier paragraphe du texte d'opinion est « La société ne s'ajuste pas aux nouvelles connaissances sur le sommeil des adolescentes et des adolescents. ».

2. Le complément du nom

Les mots, les groupes de mots et les phrases qui complètent un nom sont des compléments du nom.

Le complément du nom peut être :

- un groupe adjectival (p. ex., On leur impose des horaires impossibles.);
- un groupe nominal (p. ex., Ma fille Jasmine n'arrive pas à se réveiller.);
- un groupe prépositionnel (p. ex., Le manque de sommeil a beaucoup de conséquences.);
- un groupe participial (p. ex., Les adolescents manquant de sommeil sont moins motivés à l'école.);
- une subordonnée relative (p. ex., Les adolescentes qui manquent de sommeil sont moins motivées à l'école.).

POINT DE VUE



- Relis ta réponse à la question 4 du **Bloc 3** : « À ton avis, devrait-on imposer aux écoles de commencer les cours plus tard pour respecter le rythme de sommeil des adolescentes et des adolescents? » Fais valoir ton opinion et tes arguments au cours d'un minidébat.
- Pour te préparer à cette activité, suis la démarche ci-dessous avec un ou une partenaire qui partage ton opinion.
 - Réfléchis aux arguments que tu veux donner en pensant aux avantages et aux inconvénients de ton opinion. Pense aussi aux conséquences de ton opinion sur toi, sur les élèves de ton groupe-classe, sur tes parents, sur ta communauté et sur ton avenir.
 - Fais une brève recherche pour trouver des faits et des exemples qui viennent appuyer ton opinion.
 - Formule quelques arguments appuyés sur des exemples ou des faits.
 - Choisis l'ordre de présentation de tes arguments.
 - Note tes arguments et les faits ou les exemples sur des fiches aide-mémoire.
 - Relis tes fiches aide-mémoire en vue du minidébat.

Source : Adapté du *Guide d'enseignement efficace en matière de littérature*, Fascicule 5 : La communication orale, p. 42.

- En groupe-classe, établis les règles à respecter pendant le minidébat.
- Prends part au minidébat en suivant les règles établies.
- Communique à ton groupe-classe ce que tu as appris durant cette activité.

POINTS DE SUSPENSION...

L'oiseau semble être un animal qui inspire beaucoup les êtres humains. En effet, plusieurs expressions sont formées avec le mot *oiseau*, comme *oiseau de nuit*. Individuellement ou en équipe, choisis l'une des expressions ci-dessous. Assure-toi de bien en comprendre le sens et présente-la à l'aide d'une bande dessinée, d'une saynète, d'une affiche, d'une chanson ou d'un mime. Le but de ta présentation est de faire connaître l'expression et ce qu'elle signifie.

- Avoir une cervelle d'oiseau
- Avoir un appétit d'oiseau
- Être aux oiseaux
- Petit à petit, l'oiseau fait son nid
- Oiseau de malheur
- Être comme l'oiseau sur la branche
- À vol d'oiseau
- Donner à quelqu'un des noms d'oiseaux
- Un drôle d'oiseau
- Un oiseau rare
- Un oiseau de passage



Source [3] : © Olum.