

2.2.1 Rythmes biologiques

Séance construire à partir de la méthode de résolution de problème (durée = 1 heure)

| Méthodologie | Déroulement de la séance | Outils |
|--|--|--|
| <p>Identifier le problème posé</p> <p>Identifier les éléments de la situation les mettre en relation et Mobiliser des acquis</p> | <p><i>Dessin de Chalvin permettant d'identifier le problème posé</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Quel est le problème posé ? <i>Le décalage horaire au travail peut perturber notre vie</i> ❖ Dans quel domaine se produisent les perturbations ? <i>(individu – santé, individu – famille, individu – société/travail)</i> ❖ Pourquoi toutes ces conséquences ? Etude de documents : <i>Surligner sur la courbe le temps de travail de nuit. En tirer des constats.</i> <i>Reporter sur un schéma d'une horloge les temps forts de la vie d'une personne qui travaille le jour (ex. celui des élèves).</i> ❖ Comment définir les rythmes biologiques ? <i>Compléter un tableau suivant leur périodicité à partir des exemples trouvés par les élèves.</i> ❖ Que se passe-t-il pour un travailleur de nuit ? <i>Sur une nouvelle horloge, indiquer les temps forts de ce travailleur et comparer les deux schémas (désynchronisation)</i> ❖ Existe-t-il d'autres types d'organisation du travail ? <i>Les citer et les définir.</i> | <p>Revue « Travail et Sécurité » Mai 1999 Remue-Méninge</p> <p>Graphique : évolution de la vigilance au cours de la journée.</p> <p>Schéma d'une horloge.</p> <p>Remue-Méninge</p> <p>Texte simple sur le travail de nuit.</p> |
| <p>Proposer des solutions</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Quelles solutions pour lutter contre les méfaits de la désynchronisation des rythmes biologiques ? <i>Prévention individuelle (alimentation, sommeil, relaxation, ...)</i> <i>Information, formation par le CHSCT, médecin du travail.....</i> | |