

# PFMP 1

## Mon sommeil au cours de ma PFMP

NOM : ..... PRENOM : ..... CLASSE : .....

Lieu de PFMP : ..... Du ..... au .....



### Consignes pour le Travail PSE

#### Lors de la PFMP :

- **Relever** vos horaires de lever et de coucher observés pendant la première semaine de stage et la dernière semaine de stage (renseigner le tableau : **documents 1**)
- **Compléter** les fiches :
- Ce travail sera **noté**.



Le **SOMMEIL** et le **TRAVAIL**

#### Document 1 : La durée du sommeil

Observation du sommeil sur la <b>première semaine</b> de PFMP (semaine du ..... au .....)				Observation du sommeil sur la <b>dernière semaine</b> de PFMP (semaine du ..... au .....)			
Jours	Heure du lever	Heure du coucher	Observations : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, durée d'insomnie, prise de café le soir, sieste, fêtes...)	Jours	Heure du lever	Heure du coucher	Observations : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, durée d'insomnie, prise de café le soir, sieste, fêtes...)
Lundi				Lundi			
Mardi				Mardi			
Mercredi				Mercredi			
Jeudi				Jeudi			
Vendredi				Vendredi			
Samedi				Samedi			
Dimanche				Dimanche			



1. **Comparer** le tableau de la 1<sup>ère</sup> semaine de PFMP à celui réalisé pendant les vacances scolaires d'octobre.

2. **En déduire** les différences.

3. **Compléter** le tableau :

OBSERVATIONS/RECHERCHES	RESULTATS DES OBSERVATIONS/RECHERCHES
<b>Observer</b> le moment de la journée où l'opérateur (le salarié) a le plus besoin d'énergie/ de concentration.	.....
<b>Rechercher et Entourer</b> 6 effets de l'insuffisance de sommeil sur l'activité de travail.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue, lassitude ; irritabilité ;</li> <li>• somnolence, incapacité de rester éveillé (lors de l'utilisation de machines ou au volant d'un véhicule) ;</li> <li>• étourdissements ;</li> <li>• augmentation des absences pour des raisons de maladie ;</li> <li>• augmentation des taux d'accident. augmentation des erreurs de jugement ;</li> <li>• perte d'appétit et troubles digestifs ;</li> <li>• prédisposition accrue aux maladies.</li> <li>• réduction de la capacité de prendre des décisions ;</li> <li>• réduction de la capacité de mener des activités de planification complexes ;</li> <li>• réduction de la capacité de communiquer ;</li> <li>• baisse de la productivité ou du rendement ;</li> <li>• baisse du niveau d'attention et de vigilance ;</li> <li>• réduction de la capacité de gérer son stress au travail ;</li> <li>• réduction du délai de réaction - tant physique que mentale</li> <li>• perte de mémoire ou réduction de la capacité de se rappeler des détails ;</li> <li>• tendance accrue à prendre des risques ;</li> </ul>
Dans les 3 propositions <b>souligner</b> 3 façons permettant de récupérer rapidement d'un manque de sommeil.	<p>a) Durant les jours de travail, il suffit d'aller au lit plus tôt qu'à l'habitude et d'éviter de manger lourdement en soirée.</p> <p>b) Durant les jours de congé ou la fin de semaine, on fait l'inverse. On va au lit à l'heure habituelle, mais le lever du lendemain est plus tardif puisqu'il n'est pas nécessaire de se rendre au travail.</p> <p>c) Sur semaine ou en fin de semaine, une sieste de 20 minutes remplace un cycle de 90 minutes de sommeil nocturne perdu. Ce type de sieste ne perturbe en rien le sommeil de nuit. En revanche, on ne peut la conseiller aux personnes qui ont du mal à s'endormir le soir. La meilleure plage horaire pour faire la sieste est comprise entre 13 et 15 h : elle correspond à la période de notre rythme circadien où la vigilance et l'activité intellectuelle chutent naturellement.</p>



**« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai comment tu dors. »**

**20 à 30% des Français se plaignent de troubles du sommeil.** Mais beaucoup ignorent que leur **alimentation** joue aussi bien sur leurs difficultés à s'endormir que sur la mauvaise qualité du sommeil.

NOM :


Prénom :

Classe :

C1 : S'informer, se documenter

C2 : Mobiliser des connaissances scientifiques, juridiques, économiques

## GRILLE D'ÉVALUATION PSE – PFMP 1

Critères		Points	Je m'évalue	Evaluation prof	Barème
<p><b>Les Biorythmes : Sommeil</b></p> 	-tableau complété (document 2)	2 points			/2 pts
	- différences citées - tableau d'observation, Recherches complété	- 1 point - 5 points (0.5x10)			/1 pt /5 pts
Soin	-Ecriture -orthographe	0,5 point par critère			/1 pt
FORME	Respect du délai de remise du travail de la PFMP			/1pt	
	<b>Total :</b>			<b>/10</b>	