

Comment le sommeil peut-il aider à améliorer sa mémoire ?

Activité 5 : A partir de l'étude de documents, déterminer l'importance du sommeil dans l'apprentissage

DOMAINE DU SOCLE COMMUN	COMPETENCES	CRITERES DE REUSSITE	
1. LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	COMMUNIQUER A L'ECRIT	Le texte écrit a du sens.	
		Je respecte la grammaire et l'orthographe en utilisant un vocabulaire précis.	
		J'organise mes propos avec des connecteurs logiques.	
2. LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	REALISER UNE ETUDE DE DOCUMENTS	Je regarde rapidement de quoi traite les documents.	
		Je cible ce qui est demandé dans le problème en sélectionnant les mots-clés.	
		L'étude du document 1 comporte une présentation, une saisie d'information et une mise en relation des données.	
		L'étude du document 2 comporte une présentation, une saisie d'information et une mise en relation des données.	
		Je réponds au problème par la conclusion.	
		Je synthétise les données pour répondre à la question.	

DESCRIPTEURS	
Une phrase contient sujet, verbe et compléments.	
Vocabulaire : sommeil paradoxal, cycle, mémorisation, apprentissage, tri, hippocampe	
Au début, ensuite, puis, enfin, or, donc, mais...	
Les documents traitent du rôle et du fonctionnement du sommeil paradoxal.	
Mots-clés : Sommeil, apprentissage	
Le document 1 est un texte traitant de la mémorisation. Le sommeil paradoxal permet de trier les informations et de les enregistrer sur le long terme. Avant un concours, il est judicieux de bien apprendre et de préserver son temps de sommeil.	
Le document 2 est un texte traitant du fonctionnement du cerveau lors de la mémorisation. L'hippocampe est une zone du cerveau reliée aux autres zones cervicales permettant de réactiver les souvenirs. Les aires cervicales chapeautées par l'hippocampe interagissent pour mémoriser.	
Durant le sommeil, le cerveau endormi effectue un tri entre les informations mémorisées qu'il conserve (ou élimine) au niveau de l'hippocampe en fonction de leur utilité future.	
Les données écrites sont essentielles pour répondre au problème de départ.	