

## Retour des 4èmes sur la question : (avec leurs propres mots )

### **D'APRES TOI, QUE SE PASSE T'IL SI TU NE DORS PAS SUFFISAMMENT ?**

- Je suis dans les vapes
- On peut risquer des maladies + risque d'en mourir.
- On a du mal à se concentrer en cours.
- Les écrans.
- Bah, on s'endort.
- On va être fatigué (11 élèves)
- Je m'énerve pour rien, agressive
- Changement de comportement
- Quand une personne ne dort pas suffisamment, il se peut que cette personne ait moins de capacité
- De la fatigue et on est de mauvaise humeur
- On est pas en forme
- On écoute moins bien en cours
- On mémorise pas assez de ce qu'on a appris durant la journée
- Manque de concentration (6 élèves)
- On peut avoir des problèmes de santé
- Je ne suis pas en forme et pas concentré, je suis agressive. Et je change de comportement toutes les 5 mins.
- On arrive moins à mémoriser les réponses au collège.
- Mon cerveau tourne lentement, moins d'énergie.
- Je me sens fatigué et ça commence trop tôt le collège.
- On va pas réfléchir comme si on était en forme.
- Diminution des capacités cérébrales.
- Je m'énerve pour rien.
- Tu n'es pas assez concentré.
- On apprend moins bien.
- On est fatigué, je suis bon à rien, je m'énerve pour rien.
- Manque d'énergie.
- J'ai envie de dormir en cours.
- J'ai dû mal à mémoriser, je suis moins actif.
- On est de mauvaise humeur, on a du mal à apprendre.
- Je dors en cours.
- J'envoie balader tous le monde.
- Je suis de mauvaise humeur.
- Je réfléchis moins bien, on est moins réactif.
- On est fatigué en cours, on peut s'endormir en cours.
- Je ne sais pas.
- On se fatigue plus vite, on s'endort presque en cours
- J'ai du mal à mémoriser, je m'énerve facilement, je suis fatigué.
- Tu meurs, moins efficace, oublie, lent.
- Moins réactif.
- La mémoire prend du dégâts, des problèmes optiques, et moins d'énergie pour la journée.
- On est moins concentré dans le travail.
- On réfléchit moins bien et moins rapidement.
- J'ai du mal à réfléchir et à apprendre. Je suis fatigué et de mauvaise humeur.
- Je pense que si on ne dort pas assez, on peut avoir des insomnies.
- Moins de réflexes



A la question :

## TE REVEILLES TU LA NUIT ET POURQUOI ?

Sur 50 élèves, 28 sont concernés

- Je tombe du lit ou à cause du chat .
- J'ai super super soif.
- Je n'ai plus de couette,
- WC, boire
- quelquefois mes chats gratte sur la fenêtre pour sortir ou entrer.
- Je dois aller au toilette +++



- à cause du chat + wc
- Le chat m'embête
- J'ai soif ( 5 élèves)
- Je ne sais pas. (4 élèves)
- Le chat qui fait des conneries.
- Car j'ai des chats et ils veulent sortir, ou pour boire.
- Mon chien ou mon chat ou ma sœur font du bruit.
- Du mal à dormir

En résumé, pour cette dernière question, ce qui ressort majoritairement est que les élèves ont le sommeil perturbé à cause d'une soif, ou bien réveillé par les animaux chats ou chien.