

Questionnaire sur « Le sommeil »

1. Encadré 1. Combien de temps passe-t-on à dormir dans une vie ?

2. De combien d'heures de sommeil un enfant de ton âge a-t-il besoin ?

3. L'encadré N°4 n'a pas de titre. Quel titre conviendrait le mieux ?

- La qualité du sommeil.
- Les nouvelles technologies.
- L'impact des écrans sur le sommeil.
- Le sommeil et les jeux numériques.

4. Dans quelle phase du cycle du sommeil rêve-t-on beaucoup ?

5. Pourquoi est-il important de dormir pour bien apprendre à l'école ?

- Le sommeil permet de bien grandir. Le sommeil consolide la mémoire.
- Pendant le sommeil ton corps produit des hormones de croissance.
- Le sommeil favorise la récupération physique après l'effort.

6. Encadré 5. Pourquoi l'écran est-il barré?
