

## 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?**

.....