



Questions d'intro

1 - Combien d'heures dors-tu en moyenne par nuit ?

2 - Et combien d'heures faut-il en moyenne dormir selon les experts pour être en forme ?
.....
.....

3 - Quand tu n'as pas assez dormi, quels effets ressens-tu / comment te sens-tu ?
.....
.....

Lis le texte “Dormir quatre heures par nuit comme le Premier ministre français Gabriel Attal est-il une bonne idée ? (rtbf.be - 2024)

4 - Cite le nom de 3 petits dormeurs connus et explique le rapport entre le sommeil et le pouvoir.
.....
.....

5 - En dessous de combien d'heures de sommeil risque-t-on des effets négatifs ? Et quels sont ces effets ?
.....
.....
.....

6 - Est-ce une bonne idée de rattraper le manque de sommeil de la semaine pendant le weekend ? Explique.
.....
.....

7 - Résume en tes propres mots les conseils donnés pour un sommeil de bonne qualité. Lequel trouves-tu le meilleur ?
.....
.....
.....
.....

VIDÉO



Pourquoi les hiboux dorment comme ça ?

Poses inhabituelles d'animaux pendant le sommeil

(Merveilles Du Monde)

Regarde la vidéo et complète le tableau sur le sommeil des animaux.

animal	façon de dormir + explication	endroit où il dort
le lion		
la cigogne		
le koala		
la vache		
le chimpanzé		
le dauphin		
le requin		
le hibou la chouette		
le pingouin le manchot		
le suricate		