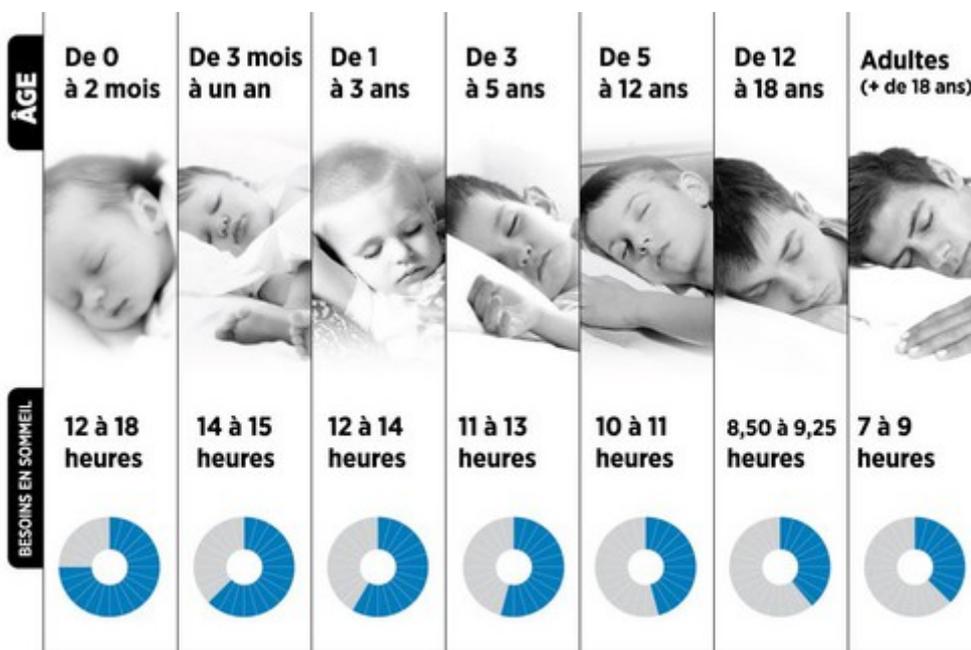


## Les besoins en sommeil selon l'âge

Lis attentivement ce document. Le cercle en bas représente les 24 heures d'une journée et le bleu le nombre d'heures de sommeil par jour.



Que remarques-tu ?

---

---

---

Surligne ou colorie le nombre d'heures de sommeil qu'il te faut à ton âge.

A l'aide de ce document, compare avec ce que tu as répondu dans ton enquête. Dors-tu assez en fonction de ton âge (entoure ta réponse) ?

OUI      NON

Si tu as entouré, oui, bravo ! Tu as une bonne hygiène de vie en ce qui concerne le sommeil.

Si tu as entouré « non », que peux-tu faire pour avoir ton compte d'heures de sommeil ?

---

---

Lorsqu'il y a école, calcule à quelle heure tu devrais te coucher pour dormir assez.

---

---