



Faire un relevé des heures de coucher des élèves du groupe.

Entourer les heures « saines » en bleu.

Heures saines = Bon temps de sommeil, heure du coucher raisonnable, heure du lever adapté.

Entourer les heures « excessives » en rouge.

Heures excessives = Coucher trop tardif (régulièrement), nombre d'heures de sommeil insuffisant.

Echanges

Pourquoi deux couleurs ?

Importance de se coucher tôt :

- Un bon fonctionnement du corps.
- 9-10h de sommeil chez un jeune.

Il faut calculer son heure de coucher en fonction de l'heure de réveil.

Repérer les signes de fatigue.