Les bienfaits du sommeil



Reclasse les différentes situations dans la bonne colonne.

* fatigue - permet d’avoir de bons réflexes - une meilleure mémorisation - maux de tête – « coup de mou » durant la journée – saute d’humeur
* raisonner correctement – s’endormir en classe – être attentif durant les cours – faire une nuit blanche

Une bonne nuit de sommeil

Manque de sommeil

………………………………………… ………………………………………………

………………………………………… ………………………………………………

………………………………………… ………………………………………………

………………………………………… ………………………………………………

………………………………………… ………………………………………………

………………………………………… ………………………………………………

………………………………………… ………………………………………………