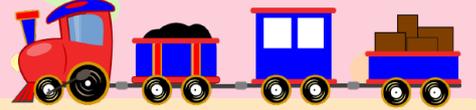


19 mars 2021

Journée mondiale du SOMMEIL

Quiz enfant (4-10 ans), à lire par un adulte pour les enfants ne sachant pas encore lire (réponses en 2^e page)



Tout d'abord, il faut que tu saches...

Le sommeil c'est comme un train composé de plusieurs wagons. Chaque wagon est un moment spécial du sommeil où se passent pleins de choses dans ta tête et ton cerveau.

Si tu ne te couches pas dès que tu sens les premiers signes du sommeil, alors tu mettras beaucoup de temps à t'endormir. Car si tu as raté le 1er train de sommeil, alors il faut attendre le suivant qui n'arrive pas tout de suite.

1. Quel animal dort le plus ?

- A. Le lion
- B. Le koala
- C. L'éléphant



2. Est-ce que les animaux dorment la nuit ou le jour ?

- A. Plutôt la nuit
- B. Plutôt le jour
- C. Certains la nuit, d'autres la journée !



3. Que se passe-t-il si on utilise un téléphone portable ou un ordinateur avant d'aller dormir le soir ?

- A. On dormira bien car on se sera bien amusé !
- B. On n'arrivera pas à bien dormir
- C. Ça ne changera rien au sommeil



4. Qui dort le plus ?

- A. Un grand-parent, grand-papa ou grand-maman
- B. Un enfant de 5 ans
- C. Un bébé



5. Est-ce que les plantes, les fleurs et les arbres dorment ?

- A. C'est vrai
- B. Non, impossible !
- C. Seulement les plantes carnivores qui mangent les insectes



19 mars 2021

Journée mondiale du SOMMEIL

Quiz enfant (4-10 ans)

REPONSES

1. Quel animal dort le plus ?

Réponse B. Le koala



Un éléphant dort beaucoup moins que toi, par contre un lion dort plus que toi. Mais l'animal qui gagne en durée de sommeil est le koala. Le koala est tout mignon accroché à son arbre ! Il dort quasiment tout le temps et est réveillé seulement 2 à 4h par jour, l'équivalent d'une matinée. Un autre animal qui dort presque autant que le koala est la chauve-souris, mais lui la tête en bas !

2. Est-ce que les animaux dorment la nuit ou le jour ?

Réponse C. Certains la nuit, d'autres la journée !

Certains animaux dorment plutôt lorsqu'il fait nuit, comme nous les humains, et comme les vaches, les chèvres, les chiens, les poules, les écureuils. Mais d'autres animaux dorment plutôt la journée avec la lumière du jour, comme les hiboux, les souris, les renards, les chauve-souris.



3. Que se passe-t-il si on utilise un téléphone portable ou un ordinateur avant d'aller dormir le soir ?

Réponse B. On n'arrivera pas à bien dormir.

Les écrans des téléphones, tablettes et ordinateurs sont comme le soleil. Les écrans éclairent notre visage et nos yeux d'une lumière intense et forte. Même si c'est la nuit, notre cerveau pense alors qu'il fait jour ! Alors les écrans le soir vont nous cacher les signes de fatigue, ils vont retarder le moment où on s'endort et ils vont même rendre le sommeil moins profond.



4. Qui dort le plus ?

Réponse C. Un bébé.

Les bébés dorment énormément le jour et la nuit, plus qu'un enfant de 5 ans qui dort une grande partie de la nuit. Par contre, tes grands-parents dorment moins de temps que toi chaque nuit. Plus on est jeune, plus on dort et plus le train de sommeil est grand. Le sommeil est important pour tout le monde, mais plus on est jeune, plus le sommeil prend du temps dans une journée. Il permet aux enfants de bien grandir, d'apprendre et de se sentir bien.

5. Est-ce que les plantes, les fleurs et les arbres dorment ?

Réponse A. C'est vrai, en partie.

On a vu que les animaux dorment, même les insectes comme les mouches ! Et il se trouve que les plantes suivent le rythme du soleil et, comme nous, différencient le jour de la nuit. Ce n'est pas exactement un sommeil, car les plantes n'ont pas de cerveau. Mais la nuit, les arbres et les fleurs se reposent.