

<http://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article488>

Peut-on rattraper son manque de sommeil ?

- Santé des élèves - Le manque de sommeil et ses causes -



Date de mise en ligne : dimanche 10 mars 2024

Copyright © COLLÈGE COLBERT CHÂTEAURoux - Tous droits

réservés

Peut-on rattraper son manque de sommeil ?

Les élèves disent souvent faire des grasses matinées les week-ends pour se reposer de leur semaine : bonne ou mauvaise idée ? Les élèves de 4ème de cette année ont déjà travaillé sur ce sujet en SVT et voilà la réponse dans cette courte vidéo :

<https://www.lumni.fr/video/peut-on-rattraper-son-manque-de-sommeil>

Alors quelles solutions pour mieux dormir ? Des idées dans cette vidéo :

<https://www.lumni.fr/video/le-sommeil-cet-ami-qui-vous-veut-du-bien>