

➤ LE SOMMEIL

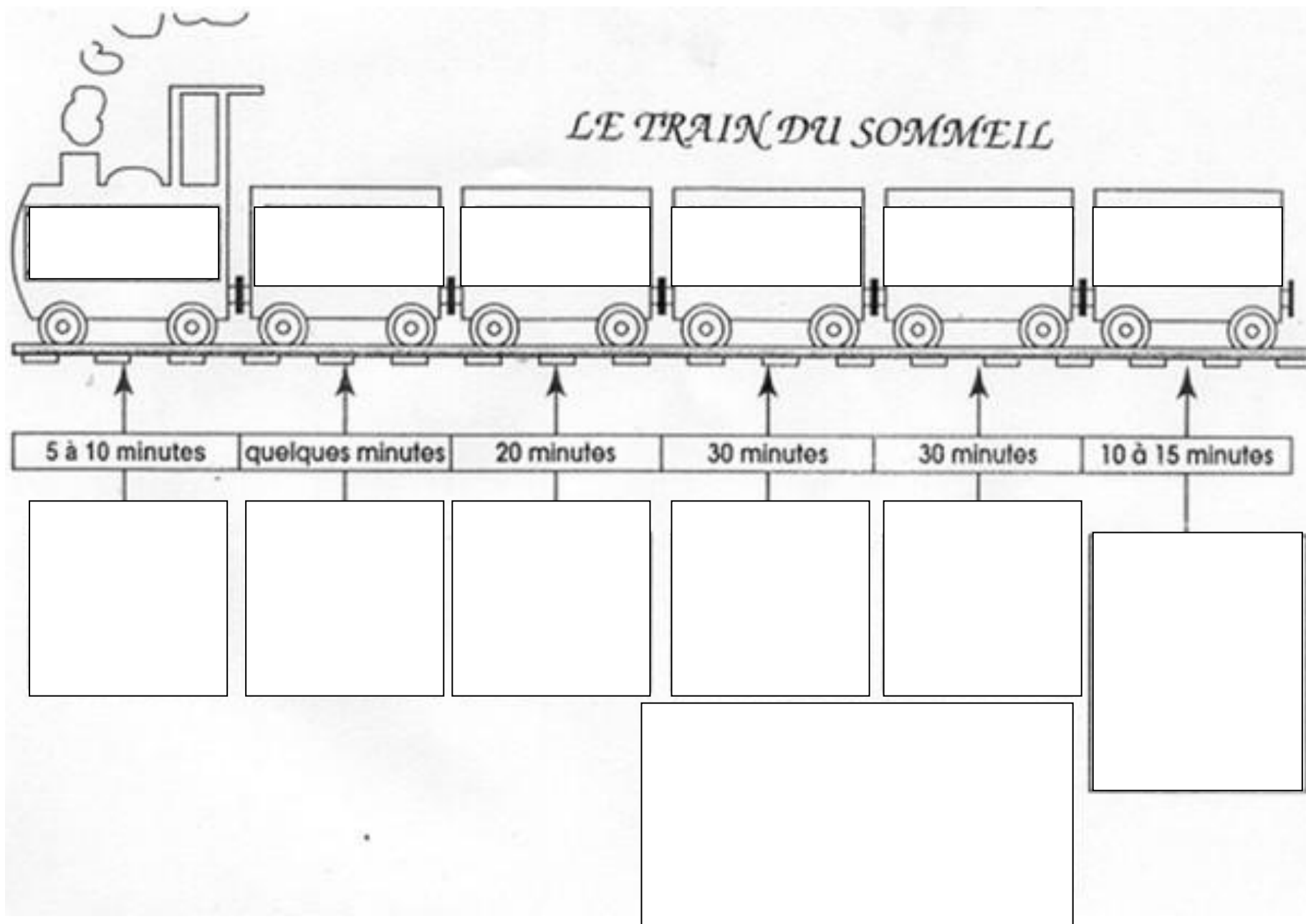
1) En moyenne, de combien d'heures de sommeil un adulte a-t-il besoin?

2) Combien y a-t-il de cycles dans une nuit et quelle est la durée de chaque cycle?

3) Que faire pour favoriser le sommeil?

4) Qui sont les "ennemis" du sommeil?

5) Complète le train du sommeil en indiquant les phases et ce qu'il s'y passe.



➤ LES LOISIRS ET L'ACTIVITE PHYSIQUE

1) Cite les 3 types de loisirs et donne 2 exemples pour chacun.

2) Nomme 3 éléments qui peuvent influencer le choix d'un loisir.

3) A quoi servent les loisirs?

4) Citez 2 organes dont le fonctionnement s'accélère lors d'une activité physique

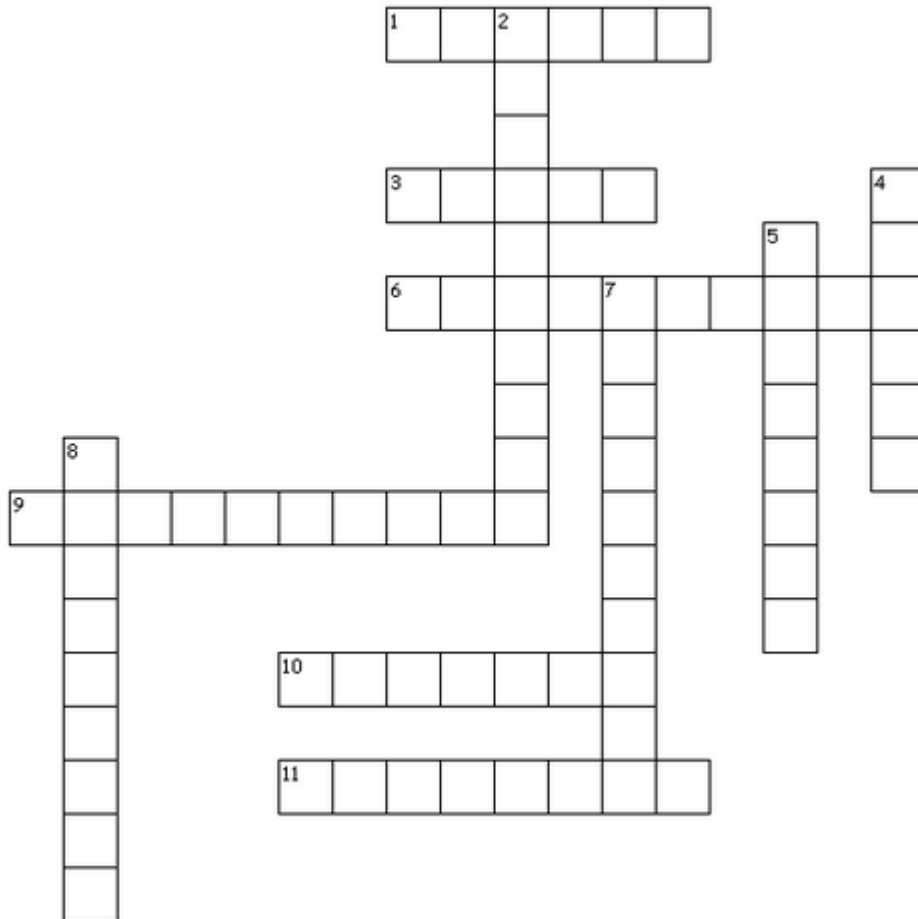
5) Citez 2 bienfaits de l'activité physique sur la santé :

6) Citez 2 bienfaits de l'activité physique sur la qualité de vie:

7) Nommez 2 risques de l'inactivité sur la santé :

8) Citez les 3 types d'activité physique (selon l'intensité) et donnez 2 exemples pour chacun :

Mots croisés: LE SOMMEIL



1. Elle est mauvaise quand on a mal dormi.
2. Hormone qui permet l'endormissement.
3. Moyen de locomotion souvent utilisé pour représenter les phases du sommeil.
4. Elle ne doit pas dépasser 30 minutes
5. Trouble du sommeil le plus courant.
6. Hormone produite durant le sommeil.
7. Se dit d'une personne qui agit ses rêves en dormant.
8. Mauvais rêve.
9. C'est la dernière phase du sommeil.
10. Même si son activité diminue durant certaines phases, il ne s'arrête jamais!
11. Ils doivent être réguliers pour assurer un bon sommeil.