

Journée mondiale du sommeil

Activité 1 : Écouter

Écoutez et répondez.

- La journée internationale du sommeil permet de rappeler qu'il faut...
(3 réponses)
 - bien manger avant de dormir.
 - bien dormir.
 - se coucher plus tôt.
 - se coucher plus tard.
 - faire des siestes.
- Le journaliste dit une phrase que les écoliers ont sans doute entendue de leurs parents :
« Dépêche-toi, ... »
 - ...filons dare-dare à l'école ! »
 - ...allons vite à l'école ! »
 - ...fonçons à toute vitesse à l'école ! »
- À cette occasion, les écoliers chinois ont le droit...
 - de ne pas aller à l'école.
 - d'arriver en retard à l'école.
 - de venir en pyjama à l'école.
- Comment l'enfant nomme-t-il cette journée ?
 - la journée du coco
 - la journée du dodo
 - la journée du lolo
- Certains écoliers se changent et mettent leur pyjama...
 - dans les toilettes de l'école.
 - dans la cour de l'école.
- Selon le Dr Chuan, les jeunes écoliers chinois...
 - dorment suffisamment.
 - se reposent bien.
 - sont sous pression.
- Elle dit que faire une sieste à la mi-journée permettrait aux écoliers...
(2 réponses)
 - de diminuer le stress.
 - de récupérer de l'énergie.
 - d'obtenir de meilleurs résultats à l'école.
- Combien de personnes ont des troubles du sommeil en Chine ?
 - 3 millions
 - 100 millions
 - 300 millions
- Dans un livre publié par le corps médical, on apprend que le bien dormir est aussi lié...
 - aux salaires.
 - à l'alimentation.
 - à l'éducation.

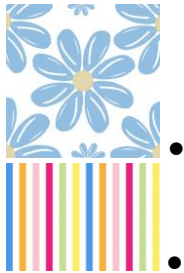
Activité 2 : Écouter

Réécoutez l'extrait en entier et répondez.

	Vrai	Faux
1. Le journaliste est en reportage dans une école à Pékin.		
2. Le Dr Chuan est spécialisé en médecine du sommeil.		
3. En primaire, les enfants sont à l'école de 8h à 19h.		
4. La plupart des enfants dorment suffisamment.		
5. Les personnes qui dorment mieux et plus longtemps sont les plus riches.		

Activité 3 : Vocabulaire – Les motifs de pyjama

Reliez le motif de pyjama au mot qui correspond.



• un Pokémon

• des oursons



• un poney



• des rayures



• des fleurs

Activité 4 : Vocabulaire – Le sommeil

Associez les mots aux définitions.

Un pyjama · faire la sieste · dormir · sommeil · se coucher

1. L'action d'aller au lit, c'est :
2. Fermer les yeux et rêver, c'est :
3. Dormir pendant la journée, c'est :
4. Un vêtement que l'on porte la nuit pour dormir, c'est :
5. Quand une personne dort souvent mal, on dit qu'elle a : un trouble du

Activité 5 : Grammaire - L'obligation, la nécessité

Complétez les phrases en conjuguant le verbe entre parenthèses au subjonctif.

Exemple : "Il faut vraiment que les petits comme les grands **fassent** une sieste à la mi-journée." (faire)

1. Il faut que les écoliers chinois plus longtemps. (dormir)
2. Il faut que le corps retrouver de l'énergie. (pouvoir)
3. Il faut que les adultes le temps de se reposer. (prendre)
4. Il faut que l'école plus tôt. (finir)
5. Il faut que la sieste possible à l'école. (être)

Commentaire :

La phrase « il faut que » exprime une obligation. Elle est suivie d'un verbe au **subjonctif**.