

Journée mondiale du sommeil

Activité 1 : Écouter

1. Cette journée permet de rappeler qu'il faut **bien dormir** - **se coucher plus tôt** - **faire des siestes**.
2. Le journaliste dit une phrase que les écoliers ont sans doute entendue de leurs parents :
« Dépêche-toi, **filons dare-dare à l'école !** »
Commentaire : "filer" et "dare-dare" sont des expressions familières. "Filer" = partir et "dare-dare" = "vite"
3. À cette occasion, les écoliers chinois ont le droit **de venir en pyjama à l'école**.
4. Comment l'enfant nomme-t-il cette journée ?
la journée du dodo
Commentaire : « dodo » est un mot d'enfant pour dire « dormir » ou « sommeil ».
5. Certains écoliers se changent et mettent leur pyjama **dans les toilettes de l'école**.
6. Selon le Dr Chuan, les jeunes écoliers chinois **sont sous pression**.
7. Elle dit que faire une sieste à la mi-journée permettrait aux écoliers **de récupérer de l'énergie** - **d'obtenir de meilleurs résultats à l'école**.
8. Combien de personnes ont des troubles du sommeil en Chine ? **300 millions**
9. Dans un livre publié par le corps médical, on apprend que le bien dormir est aussi **lié aux salaires**.

Activité 2 : Écouter

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

Commentaires :

1. « Reportage RFI à Pékin, Stéphane Lagarde. »
2. « L'occasion de rappeler l'importance de la sieste, explique le Dr Chuan, spécialisé dans la médecine traditionnelle. »
3. « Les élèves en primaire arrivent à 8 h le matin et repartent à 18 h. »
4. « Ils ont besoin de neuf à dix heures de sommeil, mais pour beaucoup, on est loin du compte. »
5. « Les personnes issues de foyers gagnant moins de 3 000 ¥ par mois - un peu plus de 400 € - dorment moins longtemps et moins bien que d'autres plus fortunés. »

Activité 3 : Vocabulaire - les motifs de pyjama



Des fleurs



des rayures



un Pokémon



un poney



des ours

Activité 4 : Vocabulaire – le sommeil

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

Activité 4 : Grammaire – l'obligation, la nécessité

1. Il faut que les écoliers chinois **dorment** plus longtemps.
2. Il faut que le corps **puisse** retrouver de l'énergie.
3. Il faut que les adultes **prennent** le temps de se reposer.
4. Il faut que l'école **finisse** plus tôt.
5. Il faut que la sieste **soit** possible à l'école.

Commentaire :

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