Nouvel article

publié le 15/09/2011

Descriptif :

Longues veillées = journées gâchées.....

Sommaire :

- La bonne santé de l'enfant est nécessaire à son épanouissement personnel et scolaire.

La bonne santé de l'enfant est nécessaire à son épanouissement personnel et scolaire.

Dormir à quoi çà sert ?

Pas de bonne mémoire sans un bon sommeil, pendant son sommeil l'enfant range dans sa mémoire ce qu'il a appris pendant la journée.

A la puberté, le corps a besoin de 9 à 10 heures de sommeil par nuit, c'est important pour la croissance.
En dormant l'enfant grandit, son corps se répare et se construit.

Le coucher tardif déséquilibre la vie de l'enfant.
De nombreux enfants et adolescents n'écoutent pas leur corps.
Télévision, jeux vidéos, téléphones portables, surf ou "chat" sur internet les maintiennent éveillés trop tard.

Résultat : fatigue générale, somnolence dans la journée, moins d'attention en cours et mauvaise humeur.
Un mauvais cocktail pour le corps et l'esprit

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.