

Extrait du Collège Bois-Franc à Saint Georges de Reneins

<http://www2.ac-lyon.fr/etab/colleges/col-69/bois-franc/spip.php?article440>

Dormez-vous assez ?

- Vie des élèves - Le mag de élèves - Année 2018-2019 -

Date de mise en ligne : mardi 28 mai 2019

Copyright © Collège Bois-Franc à Saint Georges de Reneins - Tous droits

réservés

Rubrique : vie du collègue

Sondage : Dormez-vous assez ?

(Sondage sur 53 élèves)

Certaines études prouvent qu'il est nécessaire pour un adolescent de dormir de 8 à 10 heures par nuit.

Qu'en est-il au collège ?

En moyenne les élèves du collège dorment environ 7 heures et 50 minutes par nuit, ce qui est légèrement en-dessous de la moyenne recommandée.

51 % des élèves trouvent leur temps de sommeil suffisant, 49 % le trouve insuffisant. Certains remarquent que les cours commencent trop tôt et qu'il faudrait commencer plus tard. Mais, ceci dit, essayer de se coucher plus tôt est une bonne idée aussi.

Notre aptitude à être concentré en cours dépend beaucoup de notre sommeil alors pensez-y !

Gabriel 4ème

