Nom_____

15-18 heures/nuit
-bebe

10-14 heures/nuit
-enfant

9-10 heures/nuit
-adolescent

7-8 heures/nuit
-adulte

5-6 heures/nuit
-personne agee

Répondez aux questions suivantes selon l'infographie.

1. How many hours of sleep do adolescents need? How many hours of sleep do babies need?

2. What are 3 things that happen while you sleep?

3. According to the chart, if a teenager is waking up at 6h30, what time should he/she go to sleep?

4. List some important sleep-related vocabulary below with the English translation (5-10 words/phrases).

Répondez aux questions suivantes selon ton expérience.

1. Est-ce que tu dors bien?

2. Combien d'heures de sommeil est-ce qu'il te faut chaque nuit?

3. Combien d'heures de sommeil as-tu en réalité?

4. Qu'est-ce que tu fais avant de te coucher?