Vous êtes en train de préparer un projet avec votre ami(e). Vous avez trouvé un texte très intéressant et vous voulez le lui lire. Vous avez d'abord 1 minute 30 pour lire ce texte en silence, puis 1 minute 30 pour le lire à haute voix.

De neuf à douze ans, tu dois dormir environ dix heures par nuit. Dès demain, puis chaque matin, lève-toi entre quinze et trente minutes plus tôt. Et cela, même le week-end. Comme tu seras plus fatigué le soir, tu te coucheras plus tôt. En cas de fatigue dans la journée, fais une courte sieste: cela repose mieux qu'une grasse matinée. Éteins les écrans, comme ton téléphone portable ou ta tablette. Leur lumière bleue retarde le sommeil, car le cerveau la confond avec la lumière naturelle du jour.

Il est aussi déconseillé de s'endormir avec de la musique. Le meilleur moyen pour trouver le sommeil reste la lecture, car c'est une activité calme. Tu dormiras mieux dans une chambre fraîche et aérée. S'il fait encore trop chaud, n'hésite pas à prendre une douche tiède avant de te coucher. Essaie de prendre tes repas plus tôt et régulièrement.