

SC

Pourquoi ai-je besoin de dormir ?

Pourquoi est-il important de bien dormir ?



Lis attentivement l'histoire.

Que raconte-t-elle ?

Donne toutes les raisons de Louise pour ne pas aller dormir ?

Que se passe-t-il en classe le lendemain ?

Vrai ou faux ?

Les adultes ont besoin de dormir plus que les enfants.	V	F
Quand on manque de sommeil, on est moins attentif.	V	F
Un bon sommeil est aussi important qu'une bonne alimentation	V	F

Complète avec les mots clés : mémorise – sommeil – hormone – 1h30 – cycles – croissance

Une nuit de se compose d'une succession de 4 à 6

..... .Un cycle dure environ

Il y a 4 stades : l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.

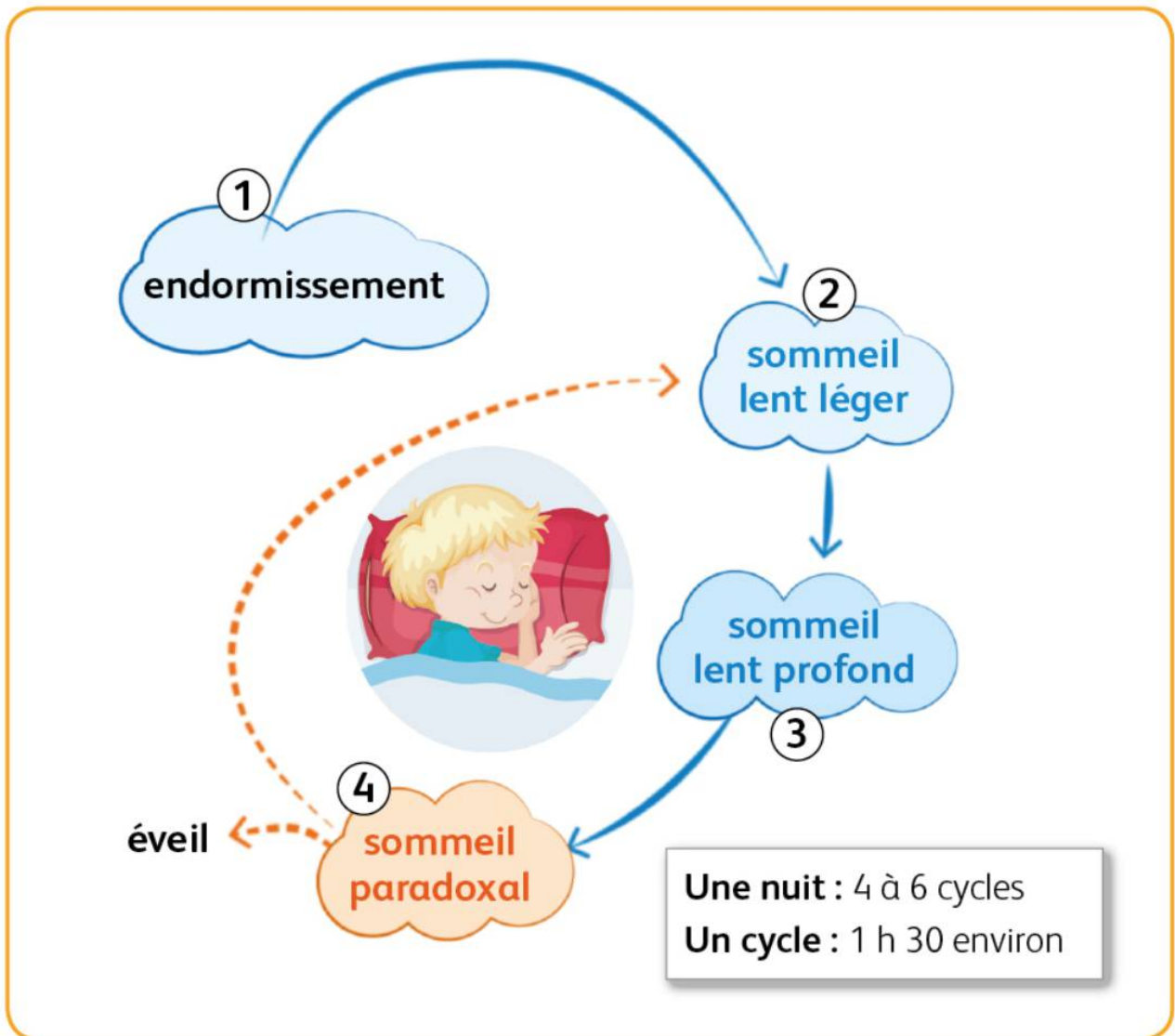
Pendant ton sommeil, ton corps fabrique l'..... de

..... et ton cerveau ce que tu as appris

dans la journée.



Que se passe-t-il quand tu dors ?



Attribue chaque étiquette à une étape du cycle de sommeil :

Je dors profondément.

Je suis dans mon lit au calme.

Je rêve : mon cerveau mémorise ce qu'il a appris durant le jour.

Je suis comme sur un nuage, mais j'entends légèrement les bruits de mon environnement.

Combien de temps dure un cycle ?

Pendant les phases de sommeil lent/ léger et lent/profond, tout le corps est au repos et les muscles sont détendus. C'est durant ces périodes que le corps fabrique l'hormone de croissance qui permet de grandir.



Que fabrique ton corps pendant les phases de sommeil lent léger et profond ?



Un loir gris en hibernation

LE SAIS-TU ?

L'hibernation est un sommeil particulier que certains animaux font pour passer l'hiver. La température de leur corps baisse et leur organisme se met au ralenti. Ils peuvent ainsi conserver leur énergie tout l'hiver. Les ours, les marmottes ou les loirs, par exemple, hibernent. Ils s'endorment dans un abri sûr et ils se réveillent au printemps.