

Que se passe-t-il quand tu dors ?

Pendant que tu dors, ton corps continue à travailler au ralenti. Il fait aussi des choses très importantes qu'il ne peut pas faire pendant la journée.

Lorsque tu es profondément plongé dans le sommeil, tes membres, tes mains et tes pieds sont détendus: tes muscles se reposent pour être en forme le lendemain.

Tes **organes** continuent à faire leur travail automatiquement : tes poumons respirent, ton cœur bat et ton estomac digère...

Plusieurs fois dans la nuit, tu rêves. Les rêves sont des histoires que ton cerveau invente pendant que tu dors. Parfois ils sont désagréables ce sont des **cauchemars**.

Pendant que tu dors, ton cerveau trie tout ce que tu as appris dans la journée et le range dans les petites cases de ta mémoire.

C'est durant ton sommeil que tu grandis le plus. C'est aussi à ce moment que tes cheveux et tes ongles poussent.

Prénom : _____

Que se passe-t-il quand tu dors ?

*Coche les bonnes réponses. ☒

1. De quel genre de texte s'agit-il ?

d'une histoire

☐

d'une poésie

☐

d'un texte documentaire

☐

d'un conte de fée

☐

2. Combien y a-t-il de paragraphes dans ce texte ?

Il y en a 2.

☐

Il y en a 3.

☐

Il y en a 6.

☐

Il y en a 9.

☐

3. Combien y a-t-il de sous-titres dans ce texte ?

Il y en a 3.

☐

Il y en a 5.

☐

ce texte n'a pas de sous-titres

☐

Il y en a 7.

☐

*Écris la bonne réponse en faisant une phrase.

4. Comment appelle-t-on les rêves désagréables ?

5. Quel organe trie les informations de la journée pendant la nuit ?

6. *Pour chaque phrase coche ☒ la bonne case « Vrai » ou « Faux » .

	Vrai	Faux
Ton corps continue de fonctionner au ralenti pendant la nuit.	☐	☐
Pendant la nuit, tes poumons arrêtent de fonctionner.	☐	☐
Tu ne rêves qu'une seule fois par nuit.	☐	☐
C'est très important de dormir.	☐	☐
Pendant la nuit, ton coeur continue de battre.	☐	☐

7. *Trouve un mot du texte qui veut dire la même chose que le mot souligné.

« Parfois la nuit tu fais des rêves désagréables »

« Parfois la nuit tu fais des _____ .

*Entoure les bonnes réponses.

8. Quand tes cheveux et tes ongles poussent-ils ?

pendant la journée

pendant la nuit

Le texte ne le dit pas.

*Écris la bonne réponse en faisant une phrase.

9. Quel organe invente les rêves agréables et désagréables ?

