

Prénom :



QUESTIONNER LE MONDE

LE SOMMEIL

*Regarde cette courte vidéo sur le sommeil puis réponds aux questions :

1/ Combien de types de sommeil y a-t-il ? ?

2/ Comment est le premier type de sommeil ?

3/ Que se passe-t-il pendant le 1er sommeil ?

- le corps évacue les déchets
- les enfants grandissent
- la mémoire se consolide
- le cerveau dort
- le cerveau rêve

4/ Comment s'appelle le 2ème type de sommeil ?

- le sommeil contradictoire
- le sommeil paranormal
- le sommeil paradoxal

5/ Pendant quel sommeil rêve-t-on ?

- le sommeil lent
- le sommeil paradoxal

6/ Cite 2 choses que permet un bon sommeil :

15 minutes

**Éducation civique
et sciences**