A QUOI ÇA SERT DE DORMIR ?

LIS ATTENTIVEMENT CET ARTICLE DU PETIT QUOTIDIEN ET RÉPONDS AUX QUESTIONS EN FAISANT DES PHRASES COMPLETES.

1) Combien de temps dois-tu dormir par nuit ?

.....

2) A quelle heure te couches-tu ?

.....

3) A quelle heure te lèves-tu ?

.....

4) Combien de temps dors-tu chaque nuit ?

.....

5) Si tu ne dors pas assez, tu risques être... (3)

.....

.....

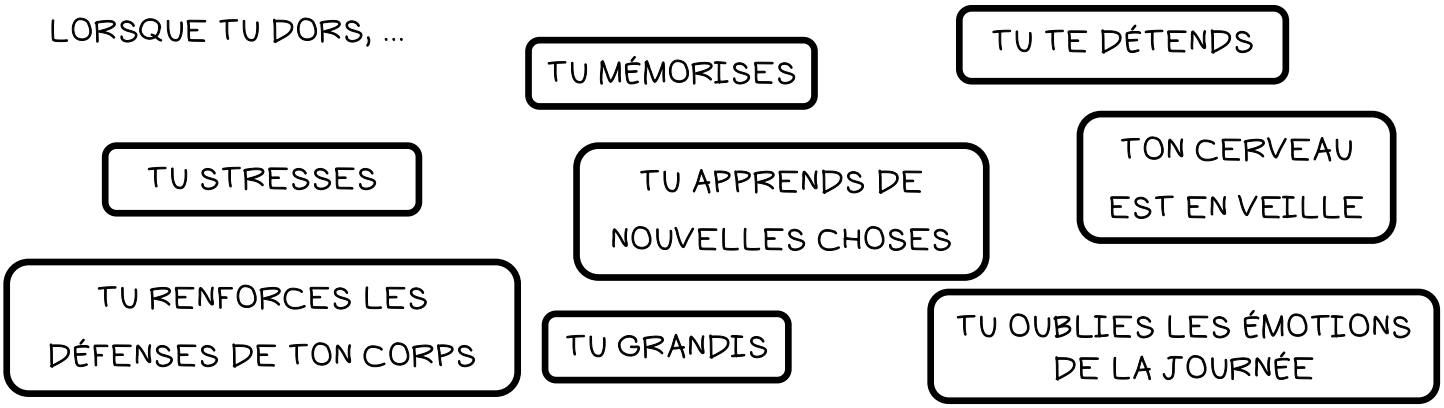
6) Comment s'appelle le sommeil durant lequel tu rêves ?

.....

.....

7) Colorie aux crayons de couleur ce qui est juste :

LORSQUE TU DORS, ...



L'info de la Une

Si tu ne dors pas assez la nuit, tu seras fatigué... mais aussi **irritable** et énervé. Tu risques de moins bien apprendre à l'école. Des chercheurs ont prouvé que les élèves qui dorment peu ont de mauvais résultats.

En savoir plus

Ce n'est pas très grave de se coucher tard une fois de temps en temps, par exemple à cause d'une sortie. Mais, à ton âge, il ne faut pas avoir moins de 10 heures de sommeil par nuit plusieurs fois par semaine.

La fiche découverte

À quoi ça sert de dormir ?

Au cours de la nuit, 2 façons de dormir différentes **alternent** plusieurs fois. Chacune joue un rôle sur le fonctionnement de ton corps.

Le sommeil lent

Après l'endormissement et une période de sommeil léger, tu atteins le sommeil profond. Tout ton corps marche au ralenti mais régulièrement.

Le sommeil paradoxal

C'est le moment où tu rêves et où les muscles sont le plus relâchés. La respiration et les battements du cœur sont irréguliers.

Mieux te défendre

Ton corps élimine le **stress** et les **toxines**. Ta peau se renouvelle. Dormir renforce aussi les défenses immunitaires : ce qui sert à lutter contre les « attaques » des **microbes**...

Avoir de la mémoire et apprendre

Pendant le sommeil, le cerveau « enregistre » et trie les informations reçues dans la journée. Il t'aide donc à acquérir des connaissances et à t'en souvenir.

Mieux grandir et bouger

Des **hormones**, comme l'hormone de croissance, sont produites : tu grandis en dormant ! Tes muscles récupèrent l'énergie perdue dans la journée en faisant des efforts physiques.

Construire ton caractère

En dormant, le cerveau trie et retient aussi les émotions.

Les mots difficiles

Irritable : qui se met facilement en colère.
Alterner (ici) : se suivre plusieurs fois dans le même ordre.
Stress (ici) : agitation, nervosité.
Toxine (ici) : déchet produit par le corps.
Microbe (ici) : minuscule être vivant qui peut provoquer des maladies.
Hormone (ici) : très petit élément, transporté par le sang, qui agit sur le corps.

Le coin des Incollables

1/ Quand on a 6-10 ans, faut-il faire la sieste ?

Non, on n'en a pas besoin. Sauf si on est malade ou s'il fait très chaud.

2/ On dit que, pour aider à s'endormir, il faut compter les... ?

... moutons.

extrait du journal "Le Petit Quotidien" n°4464 du jeudi 4 septembre 2014

A QUOI ÇA SERT DE DORMIR ?

LIS ATTENTIVEMENT CET ARTICLE DU PETIT QUOTIDIEN ET RÉPONDS AUX QUESTIONS EN FAISANT DES PHRASES COMPLÈTES.

1) Combien de temps dois-tu dormir par nuit ?

Je dois dormir..... .

2) A quelle heure te couches-tu ?

Je me couche à ..... .

3) A quelle heure te lèves-tu ?

Je me lève à ..... .

4) Combien de temps dors-tu chaque nuit ?

Chaque nuit, je dors ..... .

5) Si tu ne dors pas assez, tu risques être... (3)

.....

.....

6) Comment s'appelle le sommeil durant lequel tu rêves ?

C'est le sommeil ..... .

7) Colorie aux crayons de couleur ce qui est juste :

LORSQUE TU DORS, ...

TU MÉMORISES

TU TE DÉTENDS

TON CERVEAU EST EN VEILLE

TU STRESSES

TU APPRENDS DE NOUVELLES CHOSES

TU RENFORCES LES DÉFENSES DE TON CORPS

TU OUBLIES LES ÉMOTIONS DE LA JOURNÉE

TU GRANDIS