

Mars 2020

Nom: ..... EB3: .... N°...

**Sciences**

**Fiche supplémentaire : Le sommeil, c'est la santé**

**A- Observe une vidéo sur le lien suivant :** <https://www.dailymotion.com/video/xdmj7n>

**B- Lis le document 1 du livre p. 44-45.**

**C- Travaille la p.30 du cahier d'activités.**

**D- Réponds aux questions ci-dessous :**

**1- Observe le dessin ci-dessous et réponds aux questions :**

endormissement

Sommeil lent léger

latence

Le corps se repose.

Je me couche avec mon nounours et je suis bien.

1 2 3 4 5

**a- Ecris dans chaque wagon l'expression convenable.**

**b- Fais correspondre chaque étiquette au wagon convenable.**

Je n'entends plus rien.

Je rêve beaucoup, mon cerveau fonctionne vite ;

Je dors très profondément.

J'entends encore, mais je ne comprends plus rien.

Je suis comme sur un nuage ; j'entends et je comprends les bruits autour de moi.

2

2- Lis le document ci-dessous puis complète les phrases convenablement :

## **Pourquoi faut-il dormir ?**

Il faut dormir pour récupérer. Le corps a besoin de repos, car dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer et on ne tient pas en place.

Pendant le sommeil, le cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Le corps fabrique aussi des substances qui lui permettent de grandir ou de réparer les cellules usées.



Le sommeil est important. **Il permet à notre corps :**

- de.....,
- de.....de la fatigue de la journée,
- de..... ce qu'on a appris dans la journée.

Si on ne dort pas assez :

- On .....
- On.....
- On.....



**4- Les images ci-dessous racontent deux histoires différentes.**

**Découpe les vignettes, classe-les et remets-les dans l'ordre :**

Il a bien dormi, il travaille bien à l'école.	Il a mal dormi, il a des difficultés à travailler.

