

Mars 2020

Nom: ..... EB3: ..... N°...

**Sciences**

**Corrigé de la fiche supplémentaire : Le sommeil, c'est la santé**

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

endormissement

Sommeil lent très léger

Sommeil lent léger

Sommeil lent profond

Sommeil lent très profond

Sommeil paradoxal

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.

3 5 4 2 1

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 **grandir**
- de **se reposer** de la fatigue de la journée,
- de **mémoriser** ce qu'on a appris dans la journée.

Si on ne dort pas assez :

- On **s'énerve rapidement**,
- On **a du mal à se concentrer**,
- On **devient agité**.



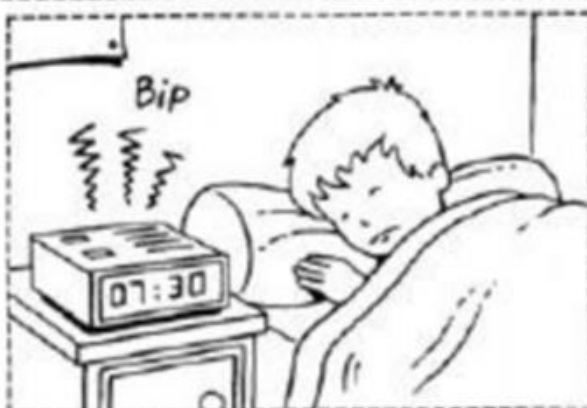
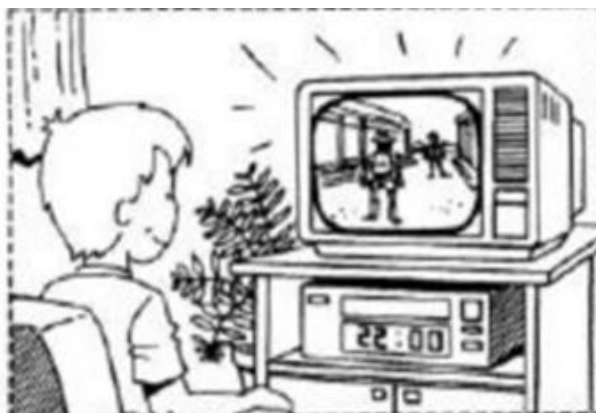
4- Les images ci-dessous racontent deux histoires différentes.

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

Il a bien dormi, il travaille bien à l'école.



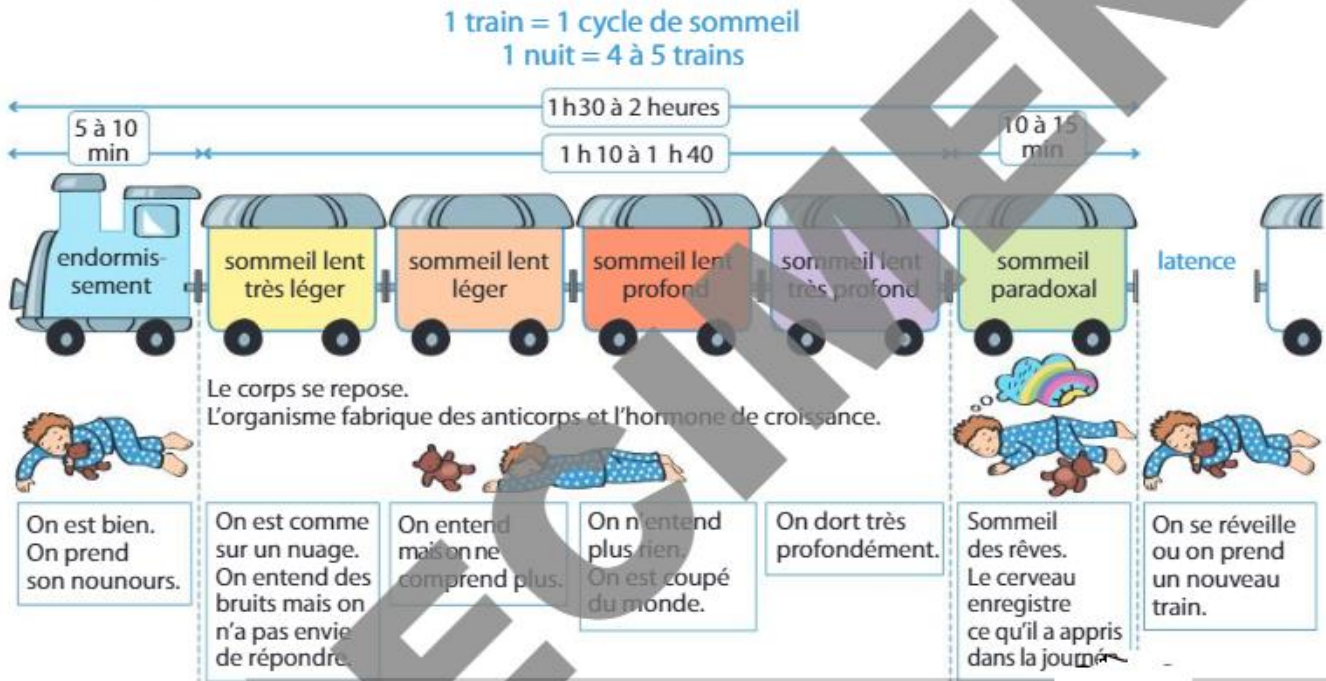
Il a mal dormi, il a des difficultés à travailler.



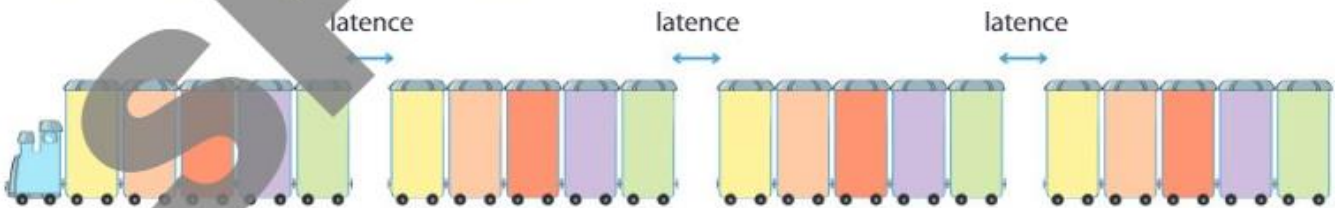
# 1 La nuit, il se passe des choses étonnantes !

Une nuit de sommeil se compose de 4 ou 5 cycles qui durent chacun entre 1 h 30 et 2 h 00. Chaque cycle se compose lui-même de cinq stades. On peut comparer chaque cycle à un petit train constitué de cinq wagons.

## A. Un cycle de sommeil = un train



## B. Une nuit de sommeil = 4 ou 5 trains



- Sur le schéma A, colorie chaque wagon d'une couleur différente.
- À l'aide du schéma A, colorie, sur le schéma B, l'ensemble des wagons d'une nuit de sommeil.
- Pourquoi dit-on que le sommeil aide à grandir ? **Le corps se repose.**.....  
**L'organisme fabrique l'hormone de croissance.**.....
- Pourquoi dit-on que le sommeil aide à apprendre ? **Le cerveau enregistre ce qu'il a**.....  
**appris dans la journée.**.....