|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Collège des Dominicaines de notre Dame de la Délivrande – Araya-  Classe : CE2 Avril 2020 – 1ère semaine  Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Logo.jpg |

**Le sommeil, c’est la santé**

1. **Cocher, dans le tableau ci – dessous, les mesures précédant le coucher qui favorisent la qualité du sommeil.**

|  |  |
| --- | --- |
| Mesures | Favorables |
| Consommer du café, du thé, du coca – cola. |  |
| Boire du jus d’orange. |  |
| Se coucher à des heures régulières. |  |
| Pratiquer une activité sportive régulière. |  |
| Consommer un repas peu gras avant d’aller se coucher. |  |
| Dormir dans une chambre chaude et non aérée. |  |
| Se disputer avec quelqu’un avant de se coucher. |  |
| Avoir une literie confortable. |  |
| Dormir dans une atmosphère enfumée. |  |
| Regarder un film d’horreur avant d’aller se coucher. |  |
| Ecouter de la musique douce avant d’aller se coucher. |  |

1. **À quoi sert le sommeil ? Cocher les bonnes réponses.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| À reposer la tête et le corps . | À mémoriser. | À se faire des amis . |
| À grossir. | À grandir. |

1. **Répondre par vrai ou faux .**

* Une nuit dure 4 ou 5 trains. …………
* Je perds la mémoire en dormant. …………
* Si je baille, c’est que j’ai besoin de dormir. …………
* Dormir, c'est bon pour la santé. …………
* Dormir, c'est fatigant. …………
* Je dors mal, je passe une bonne journée. …………
* Je peux jouer aux jeux vidéo avant de dormir. …………
* Je grandis en dormant. …………
* Je dors bien, je passe une bonne journée. …………
* Le sommeil favorise la mémoire …………

1. **Compléter le schéma avec les mots convenables.**

[](http://www.google.com.lb/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwijvtOoqeDKAhVJLhoKHavAA6kQjRwIBw&url=http://www.edilivre.com/communaute/tag/plan-pour-ecrire-un-livre/&psig=AFQjCNEVQ6KqNsL2ZglBjfqxqWXDA-4zpA&ust=1454751361325780)**Trace écrite**

Le sommeil est important. Il permet à notre corps de grandir, de se reposer, de mémoriser.

Plus on grandit, moins on a besoin de dormir.

Un enfant entre 6 et 10 ans doit dormir en moyenne 11 heures par nuit. Le manque de sommeil empêche de se concentrer à l’école, et favorise la mauvaise humeur.

Plus on grandit moins on a besoin de dormir.

Pour bien dormir il faut :

* se coucher tôt et tous les jours à la même heure.
* éviter la télé, les jeux, les disputes ;
* faire un moment calme avec ses parents.

Le train du sommeil dure environ 2h. Il y a 5 étapes : l’endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le rêve et le réveil (ou un nouveau train).