|  |  |
| --- | --- |
| Collège des Dominicaines de notre Dame de la Délivrande – Araya-Classe : CE2 Mars 2020 – 5ème semaineNom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Logo.jpg |

**CORRECTION**

**Le sommeil, c’est la santé**

1. **Observe le document ci-dessous puis réponds aux questions.**



1. D’après ce document, combien d’heures dois – tu dormir?

Je dois dormir 10 heures la nuit.

1. À quelle heure un enfant de 10 ans doit se coucher ?

Un enfant de 10 ans doit se coucher à 8 heures le soir.

1. À quels âges doit- on dormir le plus?

On doit dormir le plus à l’âge d’une semaine jusqu’à 1 mois.

1. À partir de quel âge, on ne fait plus de sieste ?

À partir de 10 ans, on ne fait plus de sieste.

1. **Colorie les propositions qui montrent que j’ai besoin de dormir.**



1. **Observe le document ci – dessous puis réponds aux questions suivantes.**

****

1. **Donne les 5 étapes du train du sommeil.**

**Les 5 étapes du train du sommeil sont : l’endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, le sommeil paradoxal et la latence.**

1. **Que se passe – t –il pendant le sommeil paradoxal ?**

**On rêve pendant le sommeil paradoxal.**

1. **Combien de temps durent le sommeil léger et profond ?**

**Le sommeil léger et profond durent 90 minutes environ.**

1. **Que se passe – t – il quand on arrive au bout du train ?**

**Quand on arrive au bout du train, on se réveille ou on prend un nouveau train.**

1. **Colorie en bleu ce qui est bon pour pouvoir dormir, et en rouge ce qui nous empêche de bien dormir.**

