

# LE SOMMEIL

**Pourquoi faut-il dormir?** *Utilise le questionnaire lu hier pour compléter.*

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 (ou on ne tient pas en place)**.

**Combien de temps faut-il dormir ?** *Observe le document.*

**Plus on grandit, moins on a besoin de dormir :**

- Un enfant entre 5 et 12 ans doit dormir **10 à 11 heures** par nuit.
- Un adulte doit dormir **7 à 9 heures** par nuit.

**Comment bien s'endormir ?**

**Pour bien s'endormir, il faut :**

- se coucher tôt (avant 9 heures) et tous les soirs à la même heure,
- éviter la télévision, les jeux agités, les disputes,
- passer un moment calme avant d'aller se coucher.

**Comment se déroule le sommeil ?**

**Le sommeil** se découpe en plusieurs « **Trains** du sommeil ». ».

**Chaque train du sommeil dure** environ **2 heures**. *90 min +20 min+quelques minutes = 110 min +quelques minutes soit environ 2 heures (2x60min=120min)*

Durée du sommeil		
Age	Min(h)	Max(h)
0 - 2 mois	10,5	18,5
2 - 12 mois	14	15
12 - 18 mois	13	15
18 - 36 mois	12	14
3 - 5 ans	11	13
5 - 12 ans	10	11
12 - 18 ans	8,5	9,5
Adultes	7	9,5

## Vérifie tes connaissances!

1 Colorie les propositions qui montrent que j'ai besoin de dormir

J'ai les yeux qui piquent

Je baille beaucoup

Je n'énerve facilement

J'ai envie de manger

Je joue avec un ami

Je suis de bonne humeur

Je me frotte les yeux

J'ai besoin de m'allonger

2 Colorie en bleu ce qui est bon pour dormir, et en rouge ce qui empêche de bien dormir.

