

Questionnaire sur la fiche documentaire : Bonne nuit

Lis attentivement la fiche documentaire sur le sommeil puis réponds aux questions suivantes sur ton cahier ou bien sur la feuille imprimée.

1/ Que se passe-t-il lorsque l'on manque de sommeil?

.....
.....

2/ Ecris 3 signes qui indiquent que tu as besoin de dormir :

-
-
-

3/ VRAI ou FAUX

- | | |
|---|-------------|
| A/ Durant le sommeil, la température du corps baisse. | Vrai / Faux |
| B/ Après 1h30 de sommeil, tes muscles se contractent. | Vrai / Faux |
| C/ Après 1h30 de sommeil, tu respires de plus en plus vite. | Vrai / Faux |
| D/ Lorsque tu dors, ton cerveau mémorise ce que tu as appris durant la journée. | Vrai / Faux |
| E/ Lorsque tu dors, ton corps ne fabrique plus rien d'important. | Vrai / Faux |

Observe le petit train du sommeil :

4/ Quels sont les noms des 5 grandes phases de sommeil?

- -
- -
-

5/ Durant quelle phase se réveille-t-on?

.....

6/ Que se passe-t-il durant la phase du sommeil paradoxal?

.....

7/ Combien de minutes dure un cycle complet de sommeil? (un petit train)

.....