

Prénom :	Date :
Français – Savoir écouter	<i>Un jour, une question</i>



À quoi ça sert de dormir ?

/15

Pour chaque phrase ou question ci-dessous, coche la bonne réponse.

1) Le sommeil sert seulement à se reposer.

- Vrai.
- Faux.

/1

2) Si tu ne dors pas assez la nuit, que peut-il t'arriver ?

- Tu ne seras pas en bonne santé.
- Tu ne grandiras plus.
- Tu devras porter des lunettes.

/1

3) Durant la nuit, combien de types de sommeil importants y-a-t-il ?

- 3 types de sommeil.
- 1 type de sommeil.
- 2 types de sommeil.

/1

4) Après un effort physique, comment est le sommeil profond et lent ?

Il est plus court.

Il est plus long.

/1

5) Lors du sommeil profond et lent que se passe-t-il ?

/!\ Plusieurs réponses possibles.

Tu grandis car ton corps produit des hormones de croissance.

La peau produit de nouvelles cellules.

Tu perds la mémoire.

Le corps évacue les déchets.

/3

6) Un enfant avec un mauvais sommeil grandit moins bien.

Vrai.

Faux.

/1

7) Que se passe-t-il avec les yeux lors du sommeil paradoxal ?

Ils s'ouvrent.

Ils bougent rapidement.

Ils changent de couleur.

/1

8) Comment réagit ton cerveau lors de ce type de sommeil ?

- Il est peu actif, tu ne rêves pas.
- Il est très actif, tu rêves beaucoup.

/1

9) Que favorise le sommeil paradoxal ?

- Le langage.
- La créativité.
- La logique.

/1

10) Un bon sommeil est important, pourquoi ?

!\ Plusieurs réponses possibles.

- Il te permet d'être plus courageux.
- Il te permet d'être plus performant.
- Il te permet d'être bonne humeur.
- Il te permet de maigrir.
- Il te permet de mieux apprendre.
- Il diminue le risque de développer des maladies.

/4