

Le sommeil

Niveau conseillé : CM1

La **thématique** développée dans ce document est en lien avec les notions du programme du cycle 3 :

- en sciences
- en maîtrise de la langue

De **type polymorphe**, ce document associe zones de texte et un schéma qui illustre les différentes phases du sommeil. L'élève devra s'appuyer plusieurs fois sur le schéma pour identifier les informations relatives aux énoncés.

Protocoles & organisations de classe

En atelier d'Anticipation de la Lecture par Énoncés - ALE

Elle a pour objectif d'activer un projet de lecture en proposant un questionnement initial sur la thématique du document. Plusieurs scénarii pédagogiques sont possibles, d'une séance en groupe classe pour appréhender la démarche à un travail en autonomie par la suite.

Voir protocole *ALE pour texte explicatif*

En Atelier de Compréhension de Texte - ACT

Lecture et débat délibératif dans le petit groupe de l'ACT, situation éventuellement couplée à un ALE autonome pour le reste de la classe.

Voir protocole *ACT pour texte explicatif*

Pour une poursuite en **Lecture à voix haute** Voir menu *Aide à la mise en œuvre*

Documents ci-après

- . Document support [protocoles ALE et ACT]
- . Fiche élève [protocole ALE]
- . Fiche enseignant.e [protocole ALE]

Le sommeil

Pourquoi faut-il dormir ?

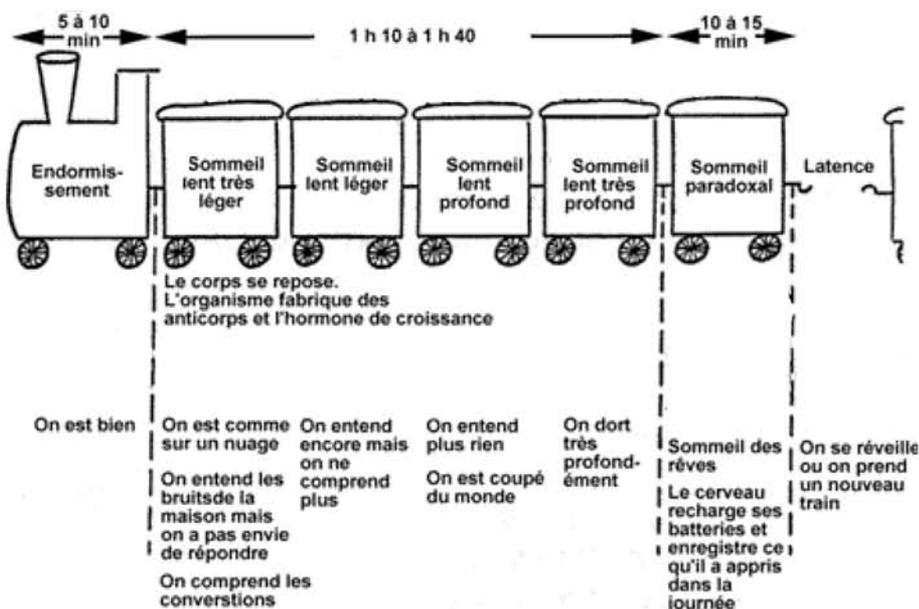
Tu dois dormir pour ré-cu-pé-rer ! Ton corps a besoin de repos. Car dès que tu manques de sommeil, tu t'énerves pour rien, tu as du mal à te concentrer et tu ne tiens pas en place. Pendant ton sommeil, ton cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Ton corps fabrique aussi des hormones (message chimique fabriqué par une glande et qui est transporté par le sang vers un ou plusieurs organes) dont l'hormone de croissance, qui te fait grandir et qui répare tes cellules et tes tissus usés. Si tu passes un tiers de ta vie à dormir, ce n'est pas pour rien !



Que se passe-t-il quand je dors ?

Pause ! Quand tu dors, ta température corporelle baisse un peu, ton cœur bat moins vite et ta respiration est plus lente. Pendant un moment, tes muscles restent toniques. Tu pourrais dormir debout sans tomber ! Mais au bout d'environ 1h30, ton corps se détend. Les muscles se relâchent. Puis ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, tes yeux s'agitent et ton visage devient très expressif. Et dans ton cerveau, ça ne chôme pas ! Tu es sûrement en train de rêver...

1 train = 1 cycle de sommeil



1 nuit = 4 à 6 train

Combien de temps dois-je dormir ?

Tu es en pleine forme dans la journée ? Alors, c'est que tu as ton compte de sommeil ! Mais on a tous des besoins de sommeil différents. Il y a les gros dormeurs et les petits. D'une personne à l'autre, il peut y avoir jusqu'à 3 heures d'écart ! Ton rythme est inscrit dans ton corps. Mais à ton âge, tu as besoin en moyenne de 10 à 11 h de sommeil.

C'est l'heure !

Tes yeux picotent ? Tu bâilles sans arrêt ? Tu as un peu froid ? C'est le moment de filer au lit. Normalement, 5 à 10 minutes suffisent pour que tu t'endormes. Sinon, il te faudra patienter jusqu'au prochain cycle. Dans 1h30...

Avant la lecture du document		Après la lecture du document	
Donne ton avis sur ces énoncés (entoure ton choix)		Indique ce que dit le texte (entoure vrai ou faux) et justifie-le à l'écrit	
1 - On passe un tiers de notre vie à dormir.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	
2 - Lors du sommeil, tous nos organes sont au repos et ne s'activent plus.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	
3 - Notre sommeil est régulier de l'endormissement au réveil.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	
4 - Lors du sommeil, notre cerveau est totalement au repos.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	
5 - C'est lors du sommeil que notre corps grandit.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	
6 - Les rêves interviennent juste après l'endormissement	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	

Avant la lecture du document		Après la lecture du document	
Donne ton avis sur ces énoncés (entoure ton choix)		Indique ce que dit le texte (entoure vrai ou faux) et justifie-le à l'écrit	
1 - On passe un tiers de notre vie à dormir.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	Compréhension explicite : fin de la première zone de texte
2 - Lors du sommeil, tous nos organes sont au repos et ne s'activent plus.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	Inférer à partir des informations de la deuxième zone de texte
3 – Notre sommeil est régulier de l'endormissement au réveil.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	Inférer à partir des informations du schéma du petit train.
4 – Lors du sommeil, notre cerveau est totalement au repos.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	Inférer sur le commentaire du sommeil paradoxal (schéma)
5 - C'est lors du sommeil que notre corps grandit.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	Compréhension explicite : fin de la première zone de texte & Inférer à partir du schéma et du commentaire sur « l'organisme fabrique des anticorps et l'hormone de croissance ».
6 - Les rêves interviennent juste après l'endormissement	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai Faux	Inférer sur le schéma qui découpe chaque phase du sommeil.