C'est pas sorcier
Sommeil a rendez-vous avec la lune
https://www.youtube.com/watch?v=04kPK3nMZxA

1- Combien passons-nous de temps à dormir au cours d'une vie ?
_____

2- Combien de temps prend le rêve sur le temps de sommeil ?
_____

3- Que se passe-t-il au niveau de notre température interne quand on a sommeil ?
_____

4- Les gens qui ne parviennent pas à dormir souffrent de quelle maladie ?
_____

5- Que peut-on faire pour y remédier ?
_____
_____

6- Il existe une maladie qui consiste à s'endormir à tout moment. Comment s'appelle-t-elle ? _____

7- Pendant le sommeil lent,
- Le rythme cardiaque s'accélère. Vrai- Faux
- L'hormone de croissance est libérée. Vrai- Faux
- On recharge ses batteries. Vrai- Faux

8- Quand on est somnambule, on se souvient de tout le lendemain. Vrai- Faux

9- Comment s'appelle le sommeil des rêves ? _____

10- Cette phase de sommeil permet de consolider sa mémoire. Vrai- Faux
On rêve plusieurs fois par nuit. Vrai- Faux
On rêve moins longtemps en fin de nuit. Vrai- Faux