



FAIS DE LA  
SCIENCE!



MES EXPÉRIENCES

SCIENTASTIQUES



À QUOI SERT



LE SOMMEIL ?

ZZZZ...



CE CARNET APPARTIENT À :

CURIONAUTES

Zzzz...

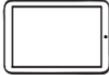


# COMMENT S'ENDORMIR ?



Expérience 1

DEVINE CE QUI T'AIDE OU, AU CONTRAIRE, T'EMPÊCHE DE T'ENDORMIR.

	JE PENSE QUE...	ÇA M'AIDE	ÇA M'EMPÊCHE
	JEUX VIDÉO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	LECTURE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	TÉLÉVISION	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	TISANE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	DÎNER LÉGER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ACTIVITÉ PHYSIQUE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	TABLETTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	VOLETS FERMÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	DÎNER COPIeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# DORS-TU ASSEZ ?



PENDANT UNE SEMAINE, NOTE L'HEURE À LAQUELLE TU TE COUCHES ET CELLE À LAQUELLE TU TE LÈVES.

CALCULE COMBIEN DE TEMPS TU AS DORMI.  
COMMENT TE SENS-TU AU RÉVEIL ?  
COLORIE LA CHOUETTE EN FORME  
OU FATIGUÉE 



	COUCHER	RÉVEIL	TEMPS DE SOMMEIL	JE ME SENS...
LUNDI	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 
MARDI	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 
MERCREDI	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 
JEUDI	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 
VENDREDI	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 
SAMEDI	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 
DIMANCHE	.....H.....	.....H.....	.....H.....	 

COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL TE FAUT-IL POUR TE SENTIR EN PLEINE FORME ?



# TESTE TA MÉMOIRE



UN SOIR, APPRENDS OU RÉVISE UNE TABLE DE MULTIPLICATION QUE TU NE CONNAIS PAS ENCORE TRÈS BIEN. PAR EXEMPLE, LA TABLE DE 7.

## TABLE DE 7

$7 \times 1 = 7$

$7 \times 6 = 42$

$7 \times 2 = 14$

$7 \times 7 = 49$

$7 \times 3 = 21$

$7 \times 8 = 56$

$7 \times 4 = 28$

$7 \times 9 = 63$

$7 \times 5 = 35$

$7 \times 10 = 70$



RÉCITE LA TABLE À TES PARENTS :

- 1 H APRÈS L'AVOIR APPRIS
- LE LENDEMAIN MATIN

### ASTUCE

Si tu connais déjà tes tables de multiplication, tu peux choisir une ou deux strophes d'un poème, comme *L'automne*, de Maurice Carême.

QUE REMARQUES-TU ?



# ÉCOUTE TON CORPS !



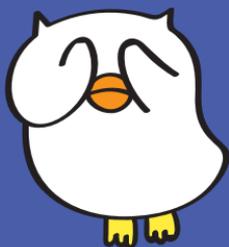
QUELS SONT LES INDICES QUI MONTRENT QUE TU AS BESOIN DE DORMIR ?  
COLORIE LES BONNES CHOUETTES.



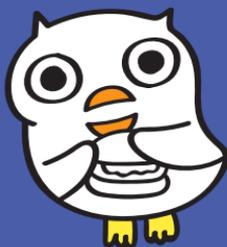
TU AS DU MAL À GARDER  
LES YEUX OUVERTS



TU SAUTES PARTOUT



TU TE FROTTE LES YEUX



TU AS ENVIE DE MANGER



TU BÂILLES BEAUCOUP



TES RÉFLEXES DIMINUENT

Zzzz...



# TESTE TES RÉFLEXES !



Il te faut :

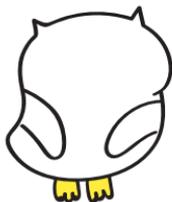
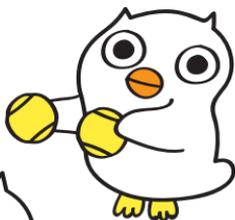


2 balles de tennis



Un-e partenaire

- 1** PLACE-TOI FACE À TON OU TA PARTENAIRE, TES MAINS DERRIÈRE LE DOS.
- 2** TON AMI-E A UNE BALLE DE TENNIS DANS CHAQUE MAIN, ET LES BRAS TENDUS VERS TOI.
- 3** DÈS QU'IL OU ELLE LÂCHE L'UNE DES BALLE, TU DOIS LA RATTRAPER AVANT QU'ELLE TOUCHE LE SOL.

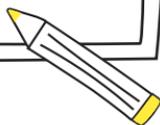


FAIS LE TEST CINQ FOIS À LA SUITE ET NOTE LE NOMBRE DE BALLE QUE TU AS RÉUSSI À RATTRAPER.

	EN RENTRANT DE L'ÉCOLE	AVANT DE TE COUCHER	APRÈS UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL
NOMBRE DE BALLE RATTRAPÉES	...../5	...../5	...../5



QUE CONSTATES-TU ?

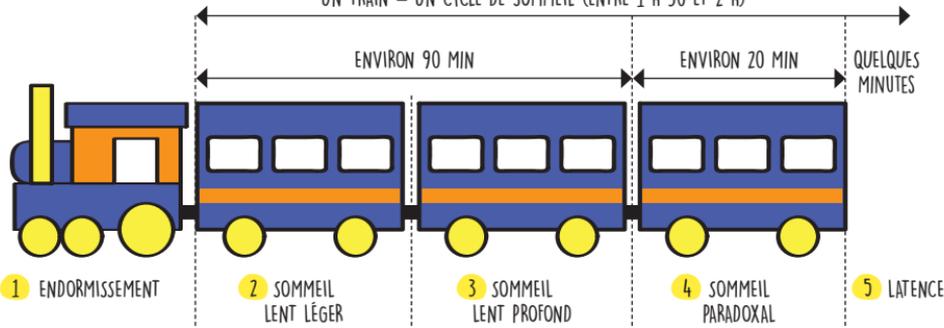


# DÉCOUVRE LE TRAIN DU SOMMEIL



QUAND TU DORS, TU ENCHAÎNES PLUSIEURS CYCLES OU « TRAINS » DU SOMMEIL, QUI SONT DIVISÉS EN DIFFÉRENTES PHASES. ASSOCIE CHAQUE PHASE DE SOMMEIL À LA BONNE ÉTIQUETTE.

UN TRAIN = UN CYCLE DE SOMMEIL (ENTRE 1 H 30 ET 2 H)



- A** ON SE RÉVEILLE QUELQUES MINUTES AVANT DE SE RENDORMIR.    **B** ON ENTEND DES SONS SANS POUVOIR AGIR    **C** ON BÂILLE    **D** ON N'ENTEND PLUS RIEN    **E** ON RÊVE

RÉPONSE : 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 .....

## LE SAIS-TU ?

La plupart du temps, on oublie ses rêves ! On s'en souvient seulement quand on se réveille pendant la période de sommeil paradoxal.

DESSINE OU RACONTE LE DERNIER RÊVE QUE TU AS FAIT.





BRAVO !

# TERMINÉ ? BRAVO, TU AS ÉTÉ SCIENTASTIQUE !

- TU AS OBSERVÉ ET EXPÉRIMENTÉ POUR COMPRENDRE L'EFFET DE LA FATIGUE SUR TOI (EXP. 1, 2, 4 ET 5).
- TU AS DÉCOUVERT LE LIEN ENTRE SOMMEIL ET MÉMOIRE (EXP. 3).
- TU AS ÉTUDIÉ UN SCHEMA POUR COMPRENDRE LES CYCLES DU SOMMEIL (EXP. 6).



## EXPLICATIONS

1

Avant de te coucher,  
**évite les écrans.** Leur lumière fait croire à ton cerveau qu'il fait encore jour !  
Pour mieux t'endormir : mange léger, ferme tes volets et lis un peu **(exp. 1)**.

2

Pour être en forme chaque jour, tu as besoin de **9 à 11 heures** de sommeil **(exp. 2)**.  
Le sommeil permet à ton corps de **se reposer** et à ton cerveau de **mémoriser** ce que tu as appris dans la journée **(exp. 3)**.

3

Quand tu es fatigué·e, ton corps t'envoie des **signaux** **(exp. 4)** : tes yeux piquent, tu bâilles souvent et tes réflexes diminuent **(exp. 5)**.  
Il est temps d'aller te coucher !

4

Tes nuits sont composées de plusieurs **phases** qui s'enchaînent toujours dans le même ordre : c'est le **cycle du sommeil**. On compte 4 à 6 cycles par nuit **(exp. 6)**.

DESSINE UN RÊVE  
DONT TU TE SOUVIENS,  
ET ENVOIE-LE À L'ADRESSE  
[CURIONAUTES@MILAN.FR](mailto:CURIONAUTES@MILAN.FR)

