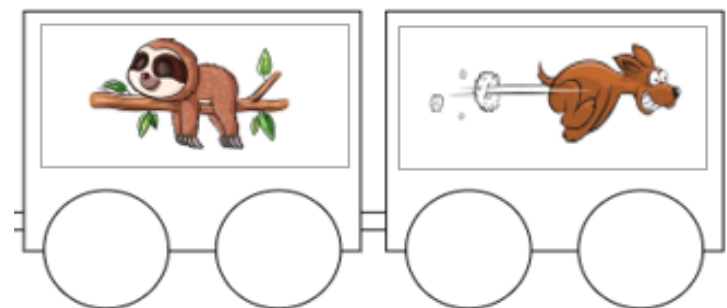
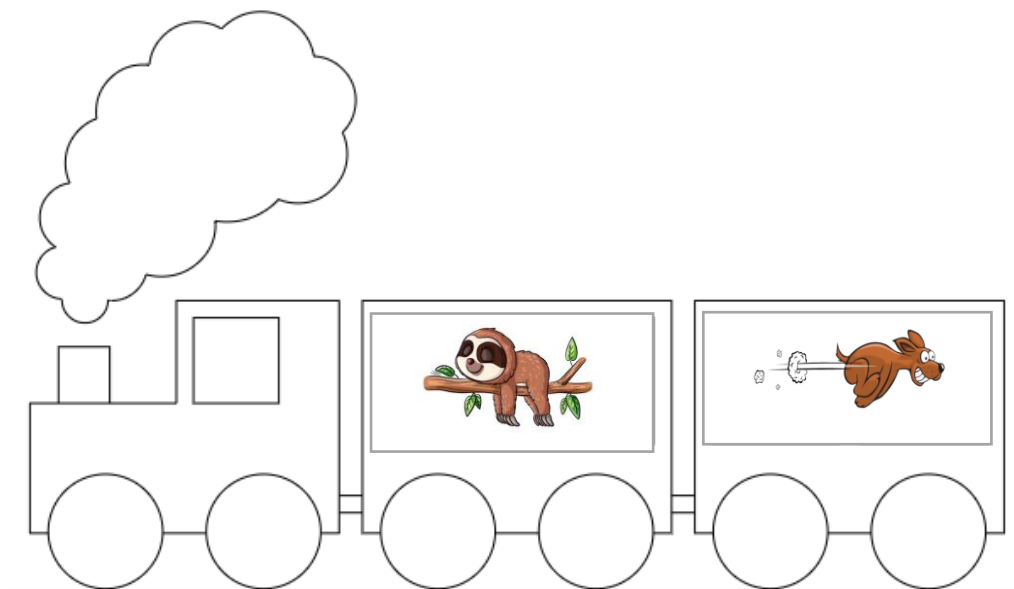


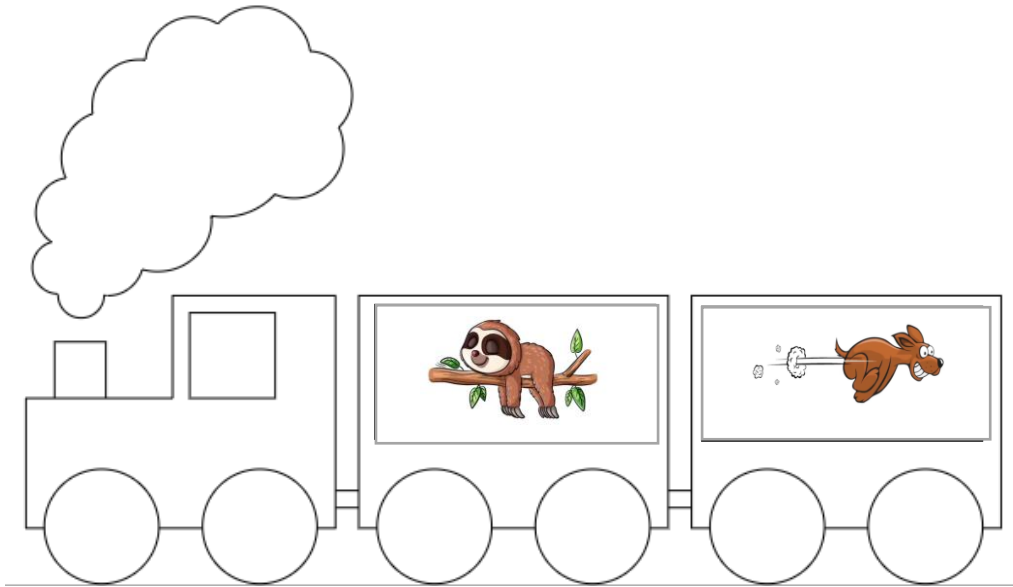
MODELE POUR REPERER L'ALTERNANCE DES PHASES



Compétences visées :

- Se familiariser avec les motifs organisés – Mémoriser et reproduire un motif répétitif à l'identique de type A-B-A-B-A-B ...
- Comprendre une consigne complexe (2 étapes)

Consigne donnée par l'enseignant : 1) Colle 5 wagons supplémentaires pour compléter le train du sommeil puis 2) dans chaque wagon colle les deux phases de sommeil : le sommeil lent et le sommeil paradoxal en respectant l'alternance.

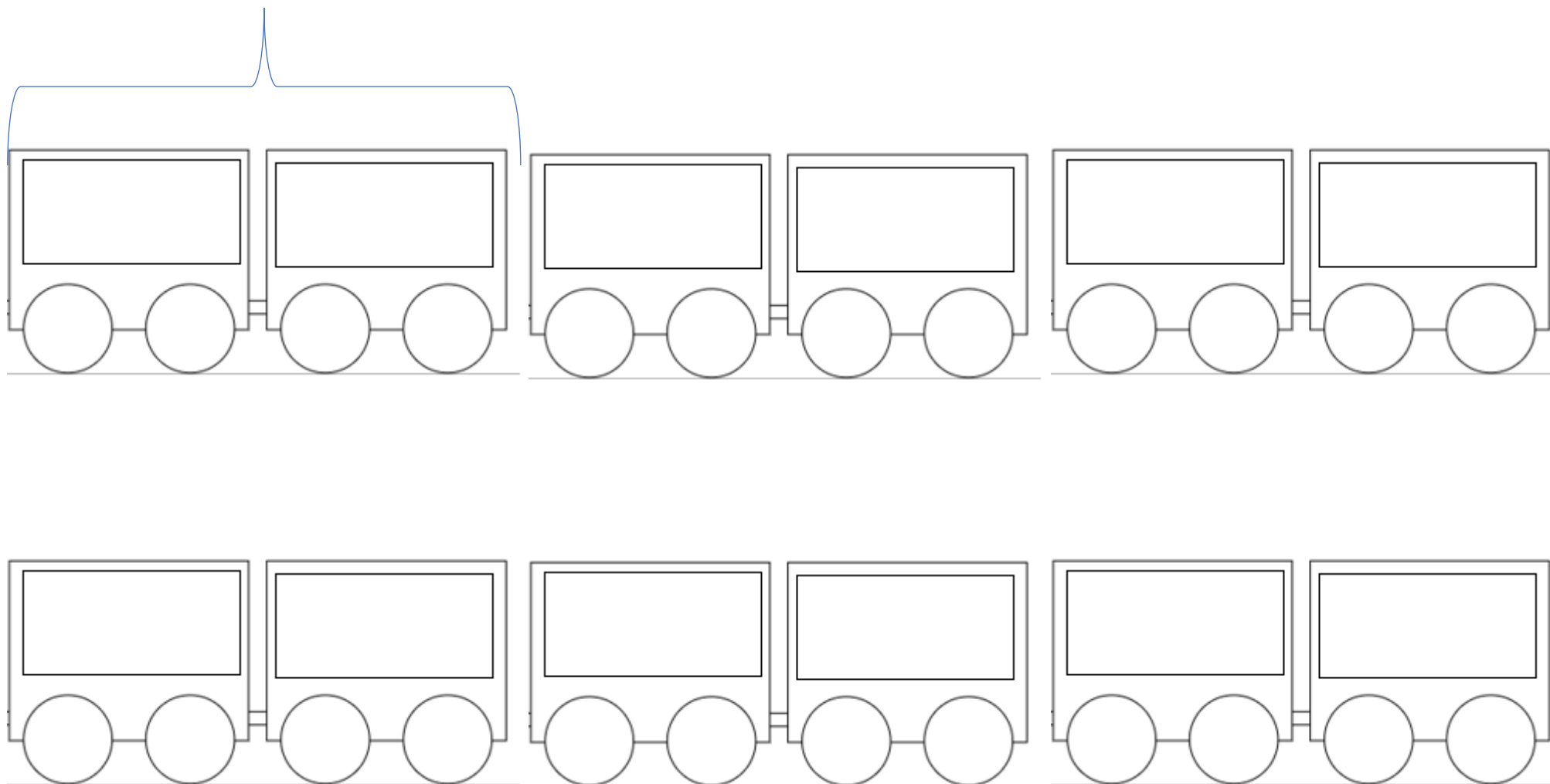


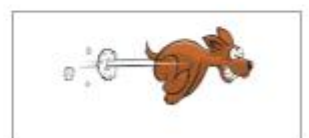
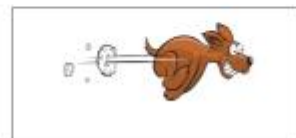
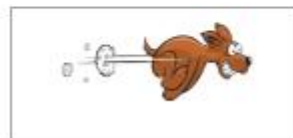
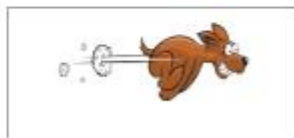
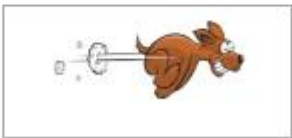
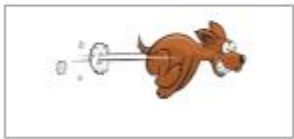
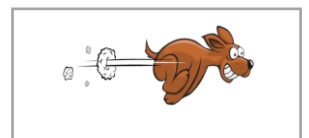
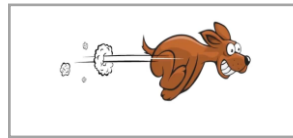
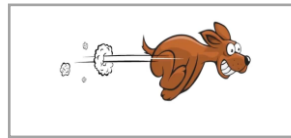
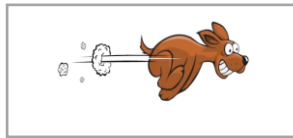
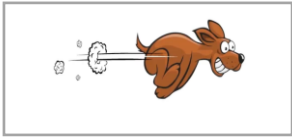
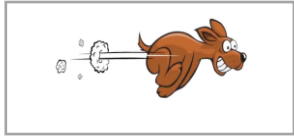
Grâce à ce que j'ai appris, je sais que pour être en forme le matin, je dois dormir environ 12 heures par nuit. Cela correspond à 6 cycles de sommeil de deux heures.

Pendant la phase d'endormissement, je baille et mes idées se brouillent. Ensuite, pendant la phase de sommeil lent et profond, mon cerveau se répare, il trie, il organise tout ce que j'ai appris dans la journée. Mon corps fabrique l'hormone de croissance. Pendant la phase de sommeil paradoxal, je rêve. S'il me manque un wagon de sommeil, je suis fatigué, j'apprends moins bien et je grandis moins vite.

A photocopier sur feuilles de couleurs – 5 couples de wagons par élève

Préparer des bandes de feuilles suffisamment grandes pour accueillir la tête de train et les 6 wagons





LE PETIT TRAIN DU SOMMEIL

