

QUESTIONS	RÉPONSES
1- En moyenne, combien de temps dort une personne vivant jusqu'à 90 ans ?	1- Si on vit jusqu'à 90 ans, on passe environ 30 ans à dormir.
2- Le sommeil améliore les performance de la ...	2- Le sommeil améliore la mémorisation. Il sert aussi à se reposer et à bien grandir.
3- Sur quel animal a été faite l'étude montrant les bienfaits du sommeil sur la mémorisation ?	3- L'étude a été faite sur des souris .
4- Il ne faut pas dormir pendant trop longtemps pour ne pas oublier ce que l'on a appris la veille ? Vrai ou faux ?	4- non c'est l'inverse, il faut bien dormir pour bien mémoriser
5- Pourquoi le sommeil permet-il de consolider les apprentissages ?	5- Le sommeil permet de consolider les apprentissages car le cerveau revit les apprentissages de la journée. C'est comme un entraînement à la mémorisation
6- Durant quelle phase de sommeil les connaissances et les souvenirs sont-ils consolidés ?	6- Les connaissances et les souvenirs sont consolidés durant le sommeil profond.
7-Quels sont les apprentissages qui sont consolidés durant le sommeil paradoxal ?	7- Ce sont les apprentissages des automatismes , c'est à dire tout ce qu'on peut faire de manière automatique comme faire du vélo, réciter les tables de multiplication...
8- Le sommeil consolide les apprentissages mais à quoi sert-il également pour la mémoire?	8- Il trie les informations et efface celles qui sont inutiles et encombrent notre mémoire.
9- Combien de temps doivent dormir les enfants ?	9- Quand on est enfant, il est conseillé de dormir de 10 à 11 heures par nuit .
10- Comment s'appelle la partie du cerveau qui trie les souvenirs ?	10- Cette partie s'appelle l'hippocampe .

Consignes :

Pour réaliser ta fiche-mémo

- 1- Découpe les réponses.
- 2- Découpe les traits horizontaux des questions.
- 3- Colle les réponses derrière les bonnes questions. (aide-toi des numéros de question)
- 4- Plie selon la ligne en pointillés

Pour utiliser ta fiche-mémo

- 1- Lis les questions
- 2- Réfléchis quelques secondes
- 3- Réponds.
- 4- Vérifie en ouvrant le volet de la question.
- 5- Si ta réponse est juste trace une petite croix sous la question.
- 6- Recommence plusieurs fois mais ne reprends pas les questions où tu as 5 croix.