



Le sommeil et ses besoins en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2

Difficulté ★★★



30 min

Objectif : Le sommeil et ses besoins

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Connaître les besoins de sommeil de l'organisme



Nino te résume l'essentiel

- ▶ Dormir aide ton corps et ton cerveau à bien fonctionner.
- ▶ Chaque enfant a besoin de beaucoup de sommeil pour grandir et récupérer.
- ▶ Nino te souffle une idée : prépare une soirée calme pour aider ton sommeil à arriver.

La leçon

Pourquoi dors-tu ?

Le sommeil est un moment où tu dors. Ton corps est au repos. Tes yeux sont fermés. Tu ne fais pas les mêmes choses que pendant la journée. Pourtant, ton corps continue de travailler. Il respire. Ton cœur bat. Ton cerveau trie aussi beaucoup de choses. Dormir n'est donc pas du temps perdu. C'est un besoin du corps, comme boire, manger et bouger. Après une journée d'école, de jeux et de discussions, ton corps a besoin de récupérer. La nuit, il reprend des forces. Le sommeil t'aide à te sentir mieux le lendemain. Tu peux être plus disponible pour écouter, jouer et apprendre. Quand tu dors bien, il est souvent plus facile de te lever, de te concentrer et de garder ton calme. Nino le renard aime explorer la forêt le jour. La nuit, lui aussi se repose dans son terrier. Toi, tu te reposes dans ton lit, dans une chambre calme et rassurante.

Un mot à connaître

Récupérer, c'est reprendre des forces après un effort ou une longue journée. Après une course dans la cour, tu récupères en soufflant et en buvant. Après toute une journée, tu récupères surtout en dormant.

Ton corps grandit pendant le repos

Tu grandis petit à petit. Tes vêtements deviennent parfois trop courts. Tes chaussures peuvent aussi devenir trop petites. Ton corps change et se construit. Le sommeil est important pour cette croissance. Il aide ton corps à se réparer et à se développer. Par exemple, si tu es tombé dans la cour et que tu as un petit bleu, ton corps travaille pour aller mieux. Il a besoin de repos pour bien faire ce travail. Tes muscles ont aussi besoin de récupérer après le vélo, la piscine, la danse ou le football. Dormir ne remplace pas les repas, l'eau ou les soins. Mais le sommeil fait partie de tout ce qui aide ton corps à rester en forme. Chaque nuit, ton corps profite de ce temps calme. Tu n'as rien à faire. Tu peux simplement te coucher et laisser ton corps se reposer.

Ce que le sommeil peut t'aider à faire

- Récupérer après l'école, le sport ou une journée très active.
- Grandir et laisser ton corps se construire.
- Mieux retenir une poésie, une leçon ou les règles d'un jeu.
- Être plus attentif quand tu écoutes une consigne.
- Avoir plus d'énergie pour jouer, courir et rire.
- Mieux supporter les petits soucis de la journée.

Tous les enfants n'ont pas exactement le même besoin

Chaque enfant est différent. Certains s'endorment vite. D'autres ont besoin de plus de temps pour se calmer. Certains se réveillent facilement. D'autres ont encore sommeil le matin. Il n'y a pas une heure identique qui convient à tous les enfants. Ton besoin de sommeil peut aussi changer selon ta journée. Après une sortie, une fête de famille, du sport ou une journée très chargée, tu peux avoir davantage besoin de repos. Observe les messages de ton corps. Si tu bâilles souvent, si tu as les yeux qui piquent, si tu t'énerves facilement ou si tu as du mal à écouter, tu es peut-être fatigué. Cela ne veut pas dire que tu as fait quelque chose de mal. C'est simplement un message. Parle-en à un adulte de confiance. Ensemble, vous pouvez regarder si tes soirées sont assez calmes et si tu as assez de temps pour dormir.

Les messages de ton corps

Ce que tu peux remarquer	Ce que tu peux faire
Tu bâilles plusieurs fois.	Dis calmement à un adulte que tu te sens fatigué.
Tu oublies une consigne simple.	Relis la consigne ou demande de l'aide.
Tu t'énerves pour un petit problème.	Respire, fais une pause et explique ce qui se passe.
Tu as du mal à te lever.	Prépare une soirée plus calme avec un adulte.

Prépare ton corps à dormir

Le sommeil arrive plus facilement quand ta soirée suit des habitudes. Une habitude est une chose que tu fais souvent de la même façon. Par exemple, tu peux ranger tes jouets, prendre ton pyjama, te laver les dents, aller aux toilettes, choisir un livre puis te coucher. Ces petites étapes disent à ton corps : « La journée se termine. » Tu peux préparer tes affaires d'école un peu avant le coucher. Ainsi, tu ne cherches pas ton cahier ou ton pull au dernier moment. Essaie aussi de garder une chambre agréable. Une lumière douce et un peu de calme peuvent aider. Si tu veux raconter ta journée, fais-le avec un adulte avant de te mettre au lit. Tu peux dire ce qui t'a plu, ce qui t'a surpris ou ce qui t'inquiète. Parler peut alléger ta tête. Ensuite, choisis une activité calme, comme écouter une histoire lue par un adulte ou regarder un livre.

Le tuyau de Nino

Fais toujours les mêmes petites étapes avant de dormir. Ton corps les reconnaîtra. Nino retient cette phrase : « Je range, je me lave, je me calme, je dors. »

Ce qui peut retarder le sommeil

Certaines activités réveillent beaucoup ton corps ou ton cerveau juste avant le coucher. Une course dans le salon, une dispute, un jeu très agité ou un écran lumineux peuvent rendre l'endormissement plus difficile. Un écran est une télévision, une tablette, un téléphone ou une console. Ce n'est pas parce que ces objets sont mauvais. Ils peuvent servir à apprendre, à appeler quelqu'un ou à se distraire. Mais, près du moment de dormir, ils peuvent garder ton attention éveillée. Quand c'est l'heure de se préparer au sommeil, choisis plutôt une activité tranquille. Tu peux dessiner, ranger doucement, écouter une histoire ou parler avec un adulte. Si tu as peur dans le noir, dis-le. Un adulte peut t'aider à trouver une solution simple, comme une petite lumière douce ou une porte entrouverte. Tu n'es pas obligé de garder tes inquiétudes pour toi.

Attention piège !

Ne pense pas : « Je suis fatigué, alors je vais jouer encore pour oublier. » Un jeu très agité peut te réveiller davantage. Si tu te sens fatigué, ralentis peu à peu et parle à un adulte.

Si tu ne t'endors pas tout de suite

Il arrive que le sommeil ne vienne pas tout de suite. Cela peut arriver après une journée spéciale, avant une sortie ou quand une idée tourne dans ta tête. Ne te fâche pas contre toi-même. Tu peux rester calme, respirer lentement et penser à un lieu que tu aimes, comme la plage, un jardin ou le canapé de mamie. Tu peux aussi dire à un adulte que tu n'arrives pas à dormir. Il pourra te rassurer. Évite de regarder l'heure sans arrêt. Cela

peut t'inquiéter encore plus. Le plus important est de garder un moment calme. Le lendemain, raconte si tu es très fatigué. Un adulte pourra t'aider à ajuster ta soirée. Ton sommeil est précieux. Prends-en soin, comme tu prends soin de tes dents ou de ton cartable.

Exemples résolus

Repérer un signe de fatigue

Énoncé. À l'école, Lila bâille souvent. Elle oublie la consigne de coloriage et se fâche quand son crayon tombe. Que peut-elle ressentir ?

1. Cherche les indices : Lila bâille, oublie et s'énervé vite.
2. Ces indices peuvent montrer qu'elle est fatiguée.
3. Elle peut le dire calmement à un adulte.

Résultat : Lila est peut-être fatiguée et elle peut demander de l'aide à un adulte.

Choisir une activité du soir

Énoncé. Avant de dormir, Sami hésite entre faire une course dans le salon et écouter une histoire. Que doit-il choisir pour se préparer au sommeil ?

1. Cherche l'activité la plus calme.
2. Une course réveille le corps.
3. Une histoire aide à ralentir.

Résultat : Sami choisit d'écouter une histoire avant de dormir.

Remettre une routine dans l'ordre

Énoncé. Voici quatre actions : lire un livre, mettre son pyjama, se laver les dents, ranger ses jouets. Remets-les dans un ordre possible.

1. Commence par terminer les jeux et ranger.
2. Prépare-toi ensuite avec ton pyjama et le lavage des dents.
3. Termine par une activité calme.

Résultat : Un ordre possible est : ranger ses jouets, mettre son pyjama, se laver les dents, lire un livre.

Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : la petite routine

Répète les mêmes gestes chaque soir : ranger, pyjama, dents, calme, lit. Ton corps comprend peu à peu que la nuit arrive.



Le tuyau de Nino : le sac prêt

Prépare ton cartable avant le moment calme. Tu éviteras de chercher tes affaires juste avant de dormir.



Le tuyau de Nino : parle de ta journée

Raconte une joie ou un souci à un adulte avant le coucher. Une tête moins chargée se calme plus facilement.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Penser que dormir est une perte de temps.	Pendant le sommeil, ton corps récupère et ton cerveau se repose aussi.	Retiens que dormir est un besoin important pour grandir et être en forme.
Jouer très fort juste avant d'aller au lit.	Une activité agitée peut réveiller ton corps au lieu de le calmer.	Choisis une activité tranquille avant le coucher.
Garder pour soi une peur ou une grosse fatigue.	Un adulte ne peut pas t'aider s'il ne sait pas ce qui se passe.	Explique simplement ce que tu ressens à un adulte de confiance.

Mes exercices

1 Le sommeil est utile ★★★

Coche les phrases vraies.

1. Dormir aide le corps à récupérer.
2. Dormir empêche le corps de grandir.
3. Le sommeil est un besoin du corps.

2 Avant le coucher ★★★

Classe chaque activité dans la bonne colonne : calme ou agitée.

1. Écouter une histoire.
2. Faire une course dans le salon.
3. Regarder un livre.
4. Sauter sur place.

3 Les bons mots ★★★

Relie chaque mot à sa bonne explication.

1. Sommeil
2. Récupérer
3. Habitude

4 La routine de Nino ★★★

Numérote ces actions pour former une routine possible du soir.

1. Lire un livre.
2. Ranger ses jouets.
3. Se laver les dents.
4. Mettre son pyjama.

5 Les messages du corps ★★★

Lis chaque situation et indique si elle peut montrer de la fatigue.

1. Noé bâille plusieurs fois pendant une histoire.
2. Inès a du mal à écouter une consigne simple.
3. Malo sourit en jouant avec son ami.

6 Aide Lina ★★★

Écris un conseil pour Lina et justifie ton idée.

Lina joue à un jeu très agité juste avant de se coucher. Elle dit ensuite qu'elle n'arrive pas à dormir.

7 Le bon choix ★★★

Choisis la meilleure réponse pour chaque question.

1. Tom est inquiet avant de dormir. Que peut-il faire ? A. Garder son souci secret. B. En parler à un adulte. C. Courir dans sa chambre. D. Jouer très fort.
2. Quel geste prépare le mieux une soirée calme ? A. Chercher son cartable au dernier moment. B. Sauter sur le lit. C. Préparer ses affaires avant. D. Faire une course.

8 Ma soirée calme ★★★

Écris trois étapes calmes que tu peux faire avant de dormir et explique pourquoi elles t'aident.

Propose ta routine du soir.

Évaluation

Réponds aux questions avec soin.

Barème : 20 points

1. Explique en une phrase pourquoi le sommeil est important. / 4
2. Entoure deux signes possibles de fatigue : bâiller, écouter facilement, oublier une consigne, rire avec un ami. / 3
3. Cite deux activités calmes à faire avant de dormir. / 3
4. Explique pourquoi une course dans le salon n'aide pas à s'endormir. / 3
5. Remets dans un ordre possible : lire un livre, se laver les dents, ranger ses jouets, mettre son pyjama. / 3
6. Que peux-tu faire si tu as peur ou si tu n'arrives pas à dormir ? / 4

Quiz de révision

1. Le sommeil est-il un besoin du corps ?

- A) Oui B) Non C) Seulement le dimanche D) Seulement pendant les vacances

2. Que fait le corps pendant le sommeil ?

- A) Il ne fait plus rien B) Il récupère C) Il joue dehors D) Il va à l'école

3. Quelle activité est la plus calme avant le coucher ?

- A) Faire une course B) Sauter partout C) Lire un livre D) Crier très fort

4. Quel objet peut attirer ton attention près du coucher ?

- A) Un écran lumineux B) Un oreiller C) Un pyjama D) Une brosse à dents

5. Quel signe peut montrer que tu es fatigué ?

- A) Bâiller souvent B) Grandir en une minute C) Changer de couleur D) Voler dans la cour

6. Que peux-tu faire si tu n'arrives pas à dormir ?

- A) Te fâcher contre toi B) Courir dans la maison C) En parler à un adulte D) Faire beaucoup de bruit

7. Pourquoi préparer son cartable avant le coucher ?

- A) Pour faire plus de bruit B) Pour éviter de chercher ses affaires au dernier moment
C) Pour ne jamais dormir D) Pour jouer plus longtemps

8. Tous les enfants ont-ils exactement le même besoin de sommeil ?

- A) Oui, toujours B) Non, chaque enfant est différent C) Oui, seulement à l'école
D) Non, personne n'a besoin de dormir

9. Quelle phrase est juste ?

- A) Dormir est une perte de temps B) Dormir aide à récupérer C) Dormir remplace les repas
D) Dormir sert à faire ses devoirs

Guide pour les parents

Parlez du sommeil avec des mots simples. Aidez votre enfant à repérer ce qui le calme le soir.

- Installez des étapes régulières et calmes avant le coucher : rangement, pyjama, dents, histoire ou discussion.
- Demandez à votre enfant comment il se sent le matin et dans la journée, sans le gronder s'il est fatigué.
- Préparez les affaires du lendemain assez tôt pour éviter la précipitation du soir.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Pourquoi est-ce important de dormir ?

R. Dormir aide ton corps à récupérer, à grandir et à être plus en forme le lendemain.

Q. Est-ce que tous les enfants dorment pareil ?

R. Non. Chaque enfant est différent. Certains ont besoin de plus de temps pour s'endormir ou se reposer.

Q. Que faire si je suis fatigué à l'école ?

R. Dis-le à ton enseignant ou à un autre adulte. Tu peux aussi relire une consigne et demander de l'aide.

Q. Que faire si je n'arrive pas à dormir ?

R. Reste calme et parle-en à un adulte de confiance. Tu peux respirer lentement ou écouter une histoire calme.

Corrigé

Exercice 1 : Le sommeil est utile

1. Vrai : *Le corps reprend des forces pendant le sommeil.*
2. Faux : *Le sommeil aide le corps à se développer.*
3. Vrai : *Comme boire et manger, dormir est important.*

Exercice 2 : Avant le coucher

1. Activité calme : *Une histoire peut aider à ralentir.*
2. Activité agitée : *Courir réveille le corps.*
3. Activité calme : *Regarder un livre est une activité tranquille.*
4. Activité agitée : *Sauter donne de l'énergie au corps.*

Exercice 3 : Les bons mots

1. Moment où tu dors et où ton corps se repose.
2. Reprendre des forces après un effort ou une journée.
3. Chose que tu fais souvent de la même façon.

Exercice 4 : La routine de Nino

1. 4 : lire un livre.
2. 1 : ranger ses jouets.
3. 3 : se laver les dents.
4. 2 : mettre son pyjama.

Exercice 5 : Les messages du corps

1. Oui, cela peut montrer de la fatigue. : *Bâiller est un message possible du corps.*
2. Oui, cela peut montrer de la fatigue. : *La fatigue peut rendre l'attention plus difficile.*
3. Non, ce n'est pas forcément un signe de fatigue. : *Sourire ne montre pas à lui seul qu'un enfant est fatigué.*

Exercice 6 : Aide Lina

1. Réponse attendue : « Lina peut choisir une activité calme, comme lire une histoire, car un jeu très agité peut réveiller son corps. » : *Le conseil doit proposer une activité calme et donner une raison.*

Exercice 7 : Le bon choix

1. B. En parler à un adulte. : *Un adulte peut écouter Tom et le rassurer.*
2. C. Préparer ses affaires avant. : *Préparer ses affaires évite la précipitation.*

Exercice 8 : Ma soirée calme

1. Réponse attendue : trois étapes calmes possibles, par exemple « Je range mes jouets, je mets mon pyjama et je lis un livre. Ces étapes m'aident car elles calment mon corps avant de dormir. » : *Les étapes peuvent être différentes si elles sont calmes et expliquées.*

Évaluation : corrigé

1. Phrase attendue : « Le sommeil est important car il aide le corps à récupérer, à grandir et à être en forme. » / 4
2. Bâiller et oublier une consigne. / 3
3. Réponse possible : lire un livre et écouter une histoire. / 3
4. Phrase attendue : « Une course dans le salon n'aide pas à s'endormir car elle réveille le corps. » / 3
5. Ranger ses jouets, mettre son pyjama, se laver les dents, lire un livre. / 3
6. Phrase attendue : « Je peux rester calme et en parler à un adulte de confiance. » / 4

Quiz : réponses

1. A) Oui : *Dormir aide le corps à récupérer et à grandir.*
2. B) Il récupère : *Le corps se repose et reprend des forces.*
3. C) Lire un livre : *Lire un livre peut aider le corps à ralentir.*
4. A) Un écran lumineux : *Un écran peut garder ton attention éveillée.*
5. A) Bâiller souvent : *Bâiller peut être un message de fatigue.*
6. C) En parler à un adulte : *Un adulte peut t'écouter et te rassurer.*

- 7. B) Pour éviter de chercher ses affaires au dernier moment** : *Préparer ses affaires rend la soirée plus calme.*
- 8. B) Non, chaque enfant est différent** : *Les besoins et le moment de l'endormissement peuvent être différents.*
- 9. B) Dormir aide à récupérer** : *Le sommeil aide le corps et le cerveau à se reposer.*

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- › **Toutes les fiches de Questionner le monde CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/)
- › **L'air en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/air/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/air/)
- › **Objets mécaniques et électriques en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/les-objets-techniques-ce2/objets-mecaniques-et-objets-electriques/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/les-objets-techniques-ce2/objets-mecaniques-et-objets-electriques/)