

- **Compétences visées:** - Être capable de copier un texte long en respectant l'orthographe, la ponctuation et la construction / Être capable de produire une écriture lisible et agréable (Majuscules, lettres correctement formées), sans rature pour le lecteur du texte (On utilise les parenthèses quand un mot est copié avec une erreur. Puis on le réécrit).

*De telles compétences sont essentielles à maîtriser en vue de votre scolarité et de votre vie sociale futures.*

### Texte n° 10

- **Consigne:** *Je copie le texte proposé de l'écriture la plus lisible possible, sans faire d'erreurs. Je respecte les paragraphes. (Je chronomètre le temps que cette copie m'a demandé si j'en ai la possibilité).*

Le sommeil, c'est sérieux. De sa qualité dépend celle de nos journées et de notre santé.

Le bon sommeil se juge au résultat : se sentir reposé et en forme trente minutes à une heure après le réveil. Et si en moyenne les Français dorment sept heures par vingt-quatre heures (huit heures le weekend), chacun possède son propre quota, en partie génétiquement programmé. Ainsi Einstein, le plus grand savant du XXème siècle, avait besoin de onze heures de sommeil tandis que Churchill, un célèbre homme politique anglais du XXème siècle, ne dormait que quatre à cinq heures par nuit ... C'est aussi la génétique qui détermine la propension à être plutôt du soir ou du matin. La quantité de sommeil récupérateur et le fonctionnement de l'horloge biologique interne, qui détermine les phases d'éveil et de sommeil, sont donc propres à chaque personne.

*(Extrait d'un texte documentaire sur le sommeil)*