

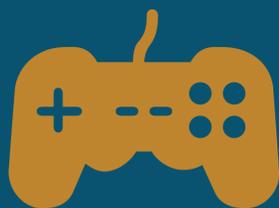
# Ma routine du soir

Pour se coucher à la bonne heure 



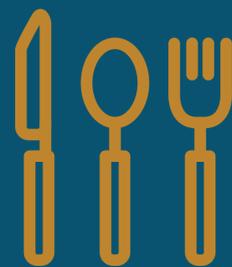
JE FAIS MES DEVOIRS

JE M'AMUSE



JE ME LAVE

JE DINE



JE ME BROSSER LES DENTS



JE ME COUCHE

		Si je me lève à :				
		6h30	6h45	7h00	7h15	7h30
		↓	↓	↓	↓	↓
		Je dois me coucher à :				
Mon âge	5 ans	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15
	6 ans	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30
	7 ans	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45
	8 ans	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00
	9 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15
	10 ans	20h30	20h45	21h15	21h15	21h30
	11 ans	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
	12 ans	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45

## TOUT SAVOIR



POUR

## MIEUX DORMIR

Et si je ne dors pas assez ?

- > JE SUIS FATIGUÉ ET JE BAILLE
- > J'AI DU MAL À ME CONCENTRER
- > JE N'ARRIVE PAS À RESTER ATTENTIF
- > JE SUIS DE MAUVAISE HUMEUR





Pourquoi le sommeil est-il si important ?

C'EST LE SEUL MOMENT OÙ TON CORPS PEUT SE RECHARGER EN ÉNERGIE APRÈS TA JOURNÉE !



Le sommeil sert à :

- > GRANDIR
- > DÉVELOPPER SA MÉMOIRE
- > RÊVER
- > RECHARGER LES BATTERIES

Qu'est ce qui perturbe le sommeil ?



LE BRUIT



LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE



LA LUMIÈRE



LES ÉCRANS



Avant d'aller se coucher, la lumière bleue des écrans perturbe le sommeil !



UNE PETITE ASTUCE POUR TE DÉTENDRE APRÈS AVOIR UTILISÉ LES ÉCRANS

Petit yoga

## Les petits volets

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



**1** Je frotte mes 2 mains. Je frotte, frotte bien. Je frotte, frotte mieux, je fais comme deux petits feux !



**2** Je ferme mes deux yeux et je pose sur eux comme deux petites cuillères, mes mains chaudes et légères.



**3** Il fait bon cette fois sous ces volets de doigts. La chaleur se répand. Qu'on est bien là-dedans !



**4** Puis j'ouvre doucement mes deux petits volets. Je soulève mes paupières, et je dis «bonjour» à tout le monde, «bonjour» à toute la terre !

14

Textes : Elisabeth Jouanne et Jeanne Leduc. Illustrations : Ilya Green.