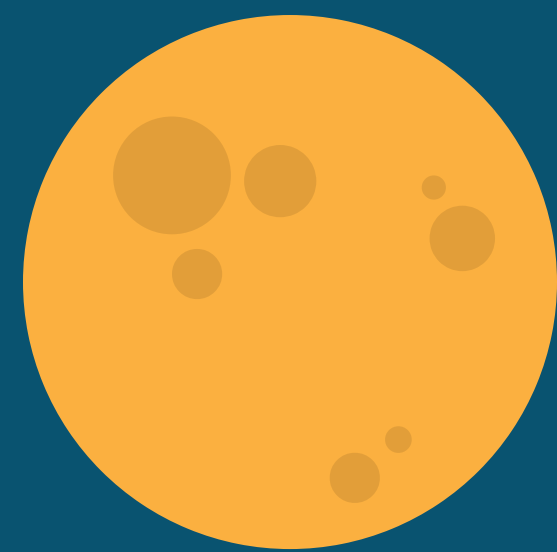


Ma routine du soir

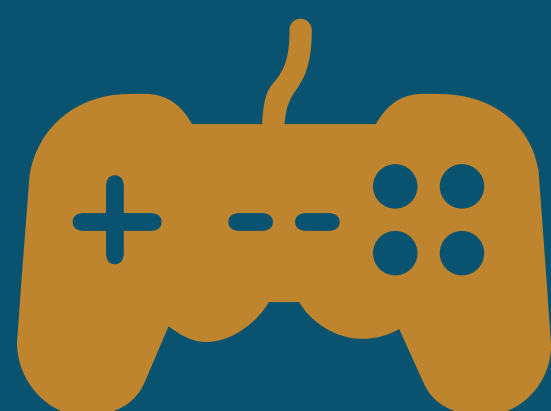


Pour se coucher à la bonne heure



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 |

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

TOUT SAVOIR



POUR

MIEUX DORMIR



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

<https://paca.mutualite.fr>



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

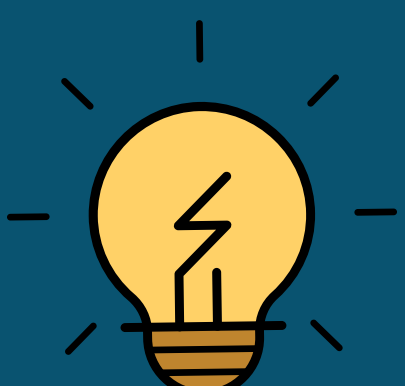
Qu'est ce qui perturbe le sommeil ?



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.