Dormir à quoi ça sert ?

Tu grandis en dormant ! Ton corps se répare et se construit.

Pendant le sommeil, tu ranges dans ta mémoire ce que tu as appris la journée.

Plus tu grandis, plus tu as tendance à te coucher tard.
A quelle heure vas-tu au lit ? à .....h.....

Es-tu coq ou hibou ?

Tu aimes te coucher tôt !
Tu te lèves toujours tôt !

Tu aimes te coucher tard, mais en semaine, tu as du mal à te lever le matin. Le week-end tu dors tard !

Les signes de la fatigue :

Tes paupières deviennent lourdes – tes yeux piquent – ta vue se trouble - tu n'arrêtes pas de bailler – tu te frottes le nez ou les oreilles - tu traînes les pieds en marchant – la lumière te dérange – tu as froid - tu ne supportes pas que l'on t'embête – tu ne fais plus attention à ce qu'il se passe autour de toi.

Un grand besoin de dormir.

Dans la journée, on dépense beaucoup d'..... . Le soir, le corps est fatigué. Quand on est petit il faut dormir ..... .

On baille, les yeux .....
C'est le signe que l'on a sommeil.

On se couche, mais on a parfois un peu peur de s'endormir.

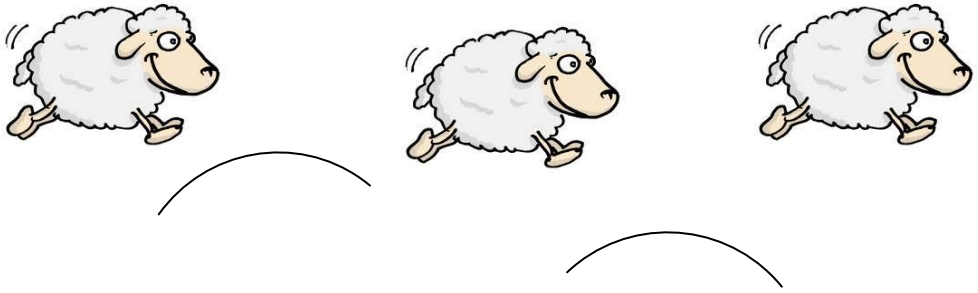
On aime bien avoir son .....,
ou autre chose à côté de soir.

On aime bien que papa ou maman raconte une ..... .

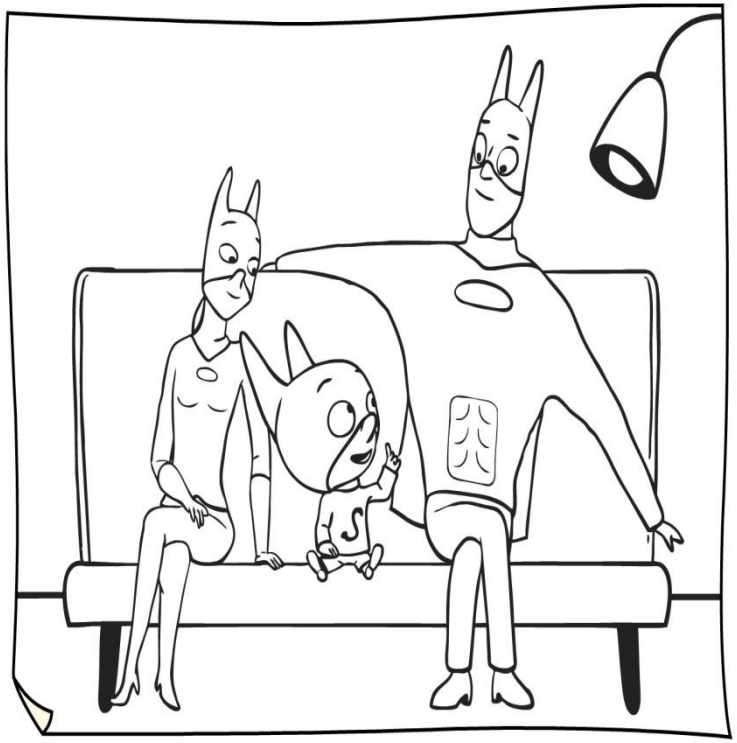
HISTOIRE – BEAUCOUP – ENERGIE – PICOTENT – DOUDOU.

Si tu veux trouver le sommeil facilement :

- Ne crois pas que tu perds ton temps en dormant.
- Ne considère pas le sommeil comme une punition.
- Ne t'imagine pas que papa et maman t'envoient au lit pour se débarrasser de toi.
- Ne crains pas de ne pas dormir, le sommeil arrive toujours quand on ne l'attend pas !
- Laisse-toi aller et profite du sommeil !



MON PETIT LIVRE DU SOMMEIL



Sam Sam n'a pas envie de dormir ! Et pourtant...

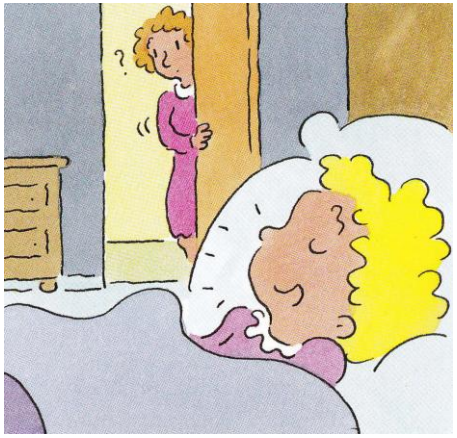
Les rêves

Le cerveau aussi se repose pendant la nuit. Mais pas tout le temps. Toutes les deux heures environ, il se remet à fonctionner et on rêve.

rOn rêve de choses qu'on a faites ou qu'on a vues dans la journée.

On rêve de choses dont on a très envie.

On rêve parfois de choses très étranges.



On parle aussi. On dit à haute voix ce qu'on dit dans son rêve.

On rêve toutes les nuits et plusieurs fois chaque nuit, mais on ne se souvient pas toujours de ses rêves.

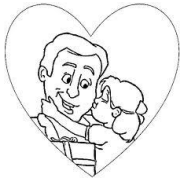
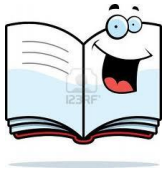
On rêve parfois de choses qui font peur. Ce sont des cauchemars.

Si on se réveille aussitôt, on a du mal à se rendormir.

Dessine ton plus beau rêve ou ton rêve le plus comique !

De quoi as-tu besoin pour dormir ?

Coche ce qui t'aide à trouver le sommeil plus facilement :

La porte ouverte ☐	Une veilleuse ☐	Un verre d'eau ☐	Une poupée ☐
Un doudou ☐	Un bisou  ☐	Un livre  ☐	Ton pouce ☐

Papa et maman ne veulent pas me laisser dormir dans leur lit !

Ils ont raison, tu dois apprendre à dormir seul !
Le sommeil ça ne se partage pas !
Ton lit c'est ton domaine.

Pour bien dormir…

Relie !

Je joue avec ma DS juste avant d'aller au lit.

J'allume la TV dans ma chambre.

Je m'endors dans le divan.

Je bois du coca.

Je joue à un jeu de table.

Je lis calmement dans mon lit.

Je regarde un film violent.

Je me bagarre avec mon frère ou ma sœur.

Le samedi matin, je fais la grasse matinée.

Je dors avec papa ou maman.