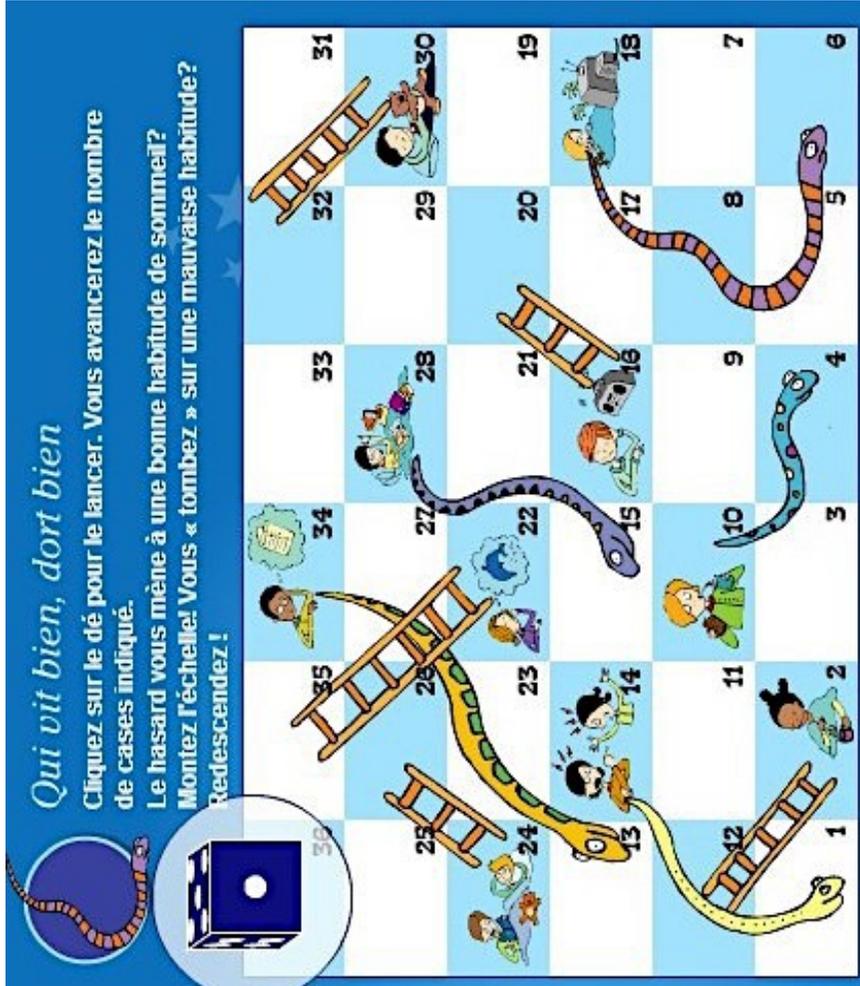


Et si on jouait ?

Prends un dé, des pions, et on verra qui arrivera le premier à s'endormir...



Le petit manuel du sommeil



Je suis fatigué



quand :

- mes yeux me piquent
- la lumière me dérange
- je n'arrête pas de bâiller
- je traîne les pieds en marchant
- j'ai froid
- je ne supporte pas qu'on m'embête
- je ne fais plus attention à ce qui se passe autour de moi
- je soutiens ma tête, je veux m'allonger

A quoi ça sert de dormir ?

Sid nous répond en vidéo

<https://www.lumni.fr/video/le-sommeil-sid-le-petit-scientifique>

Je rêve

Je vais dans mon monde imaginaire.

Je grandis

Je fabrique des hormones de croissances.

Je mémorise

Je range les informations de la journée.



Je me détends

Mes muscles se reposent.

Je deviens plus fort

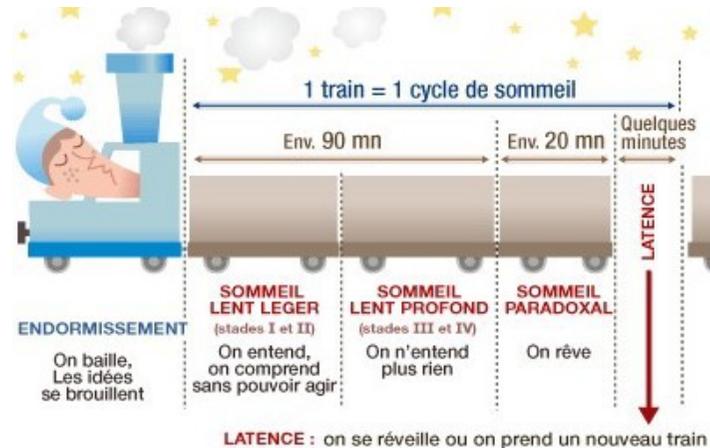
Je fabrique des anticorps

Je récupère

Seul l'essentiel de mon corps travaille.

Le train du sommeil

Il est l'heure de monter dans le train du sommeil. On va le prendre 4 ou 5 fois pendant la nuit.



Je n'ai pas envie de dormir !

Si comme Sam Sam, tu n'arrives pas t'endormir.
<https://www.dailymotion.com/video/x6ixks>



Mais combien d'heures dort-on par jour ?

C'est différent selon les âges :

- Un nouveau-né dort environ 17 heures
- Un bébé de un an : 15 à 16 heures
- Un enfant de 3 à 5 ans : environ 12 heures
- un enfant entre 6 et 9 ans : 10 à 12 heures

A 60 ans, un homme a passé 20 ans de sa vie à dormir...

Il est important que tu comprennes que :

- Tu ne perds pas ton temps, en dormant.
- Dormir n'est pas une punition ; c'est bien !
- Les parents ne t'envoient pas au lit pour être seuls, mais pour que tu te reposes.
- Le sommeil arrive toujours, même s'il faut parfois être patient.

De quoi on a besoin pour s'endormir ?

Se détendre

Mettre son doudou sur le ventre, et respirer tranquillement. Regarder son doudou se soulever à l'inspiration et se baisser à l'expiration.



Séance de yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=Be7qlUnTT>

Commander **son bisou** préféré : koala, plume, camembert, musical, mongolfière, méduse, sommeil, mousseux, encombrant, piquant, baveux, de chat...

Fermer ses yeux et **penser à un endroit où l'on est bien**, à un moment de la journée que l'on a aimé.

Ecouter ou lire **une histoire**



Prendre **son doudou**



Masser le visage

Masser le visage en allant des oreilles jusqu'au centre du visage, et revenir près des oreilles.
Faire des aller-retour en haut du front, sur les yeux, et la bouche.

Je suis obligé de dormir dans mon lit ?

Les parents ne veulent pas me laisser dormir dans leur lit !

Ils ont raison, tu dois apprendre à dormir seul.
Le sommeil ne se partage pas.

Ton lit, c'est ton domaine !

Quelques trucs à éviter avant de s'endormir

Manger un repas trop tard ou trop copieux

Prendre trop de sucreries

Boire du coca-cola, de l'ice tea, du café...

Regarder un film d'horreur, ou violent, à la télévision

Jouer à des jeux électroniques

Faire du sport trop tard, s'exciter

Se bagarrer avec ses frères et soeurs