

Prénom :

Date :

## LE PETIT MANUEL DU SOMMEIL

### Je suis fatigué.



Réponds par vrai ou faux.

Quand je suis fatigué :

- Mes yeux piquent. \_\_\_\_\_
- J'aime la lumière. \_\_\_\_\_
- Je suis en pleine forme. \_\_\_\_\_
- J'ai froid. \_\_\_\_\_
- Je veux m'allonger. \_\_\_\_\_
- Je suis attentive à tout . \_\_\_\_\_

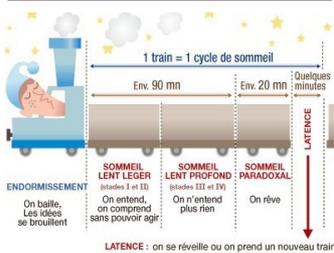
### A quoi ça sert de dormir ?



Complète les phrases avec les mots suivants :  
croissance, muscles, anticorps, nuit, grandis, range, essentiel.

La \_\_\_\_\_ , je fabrique des hormones de \_\_\_\_\_ , et je \_\_\_\_\_ . Je \_\_\_\_\_ les informations et les émotions de la journée. Mes \_\_\_\_\_ se reposent, je me détends. Je deviens plus fort pour résister aux maladies, je fabrique des \_\_\_\_\_. Enfin, je récupère de ma journée, seul l' \_\_\_\_\_ de mon corps travaille.

### Le train du sommeil



Quelles sont les différentes phases du sommeil ?

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Au cours de quelle phase rêve-t-on ?

Est-ce que tout le monde dort autant ? Pourquoi ?

Prénom :

Date :

**Je n'ai pas envie de dormir.**



Que fait Sam Sam quand il ne veut pas dormir ?

---

---

---

Est-ce qu'il t'arrive de ne pas réussir à t'endormir ? Si oui, pourquoi ?

---

---

---

**De quoi, on a besoin pour s'endormir ?**



Quels sont, pour toi, les trois choses les plus importantes pour t'endormir ?

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Quel est ton bisou préféré ?

---

As-tu d'autres petits trucs qui t'aident le soir à bien dormir ?

---

---

---

**Quelques trucs à éviter**



A ton avis, avant de dormir, pourquoi ne faut-il pas :

- boire du coca cola ou du thé ?

- Regarder un film d'horreur ?

- Se disputer ?

---

---

---

---

---

---

