

la date : mon nom : mon prénom :
ma classe : mon âge :

niveau 1
< GS / CP >

"Mon ami le sommeil !"

1- Le soir, quand fais-tu ta toilette ?

- avant le dîner après le dîner

2- Quels habits mets-tu pour dormir ? Dessine-les.

3- Qui te met au lit ?

- maman papa mon frère ma soeur
 j'y vais tout (e) seul (e) une autre personne

4- De quoi as-tu besoin pour dormir ?

- mon pouce ma sucette un biberon
 un doudou la télévision une histoire
 un verre d'eau une fessée une lumière

5- Fais-tu "la comédie" pour aller te coucher ?

- oui non





Le sommeil est très important pour être en forme !

6- Dessine ton lit.

7- Drôle d'histoire ...

Ce matin, dans la classe de Madame Bonmatin les enfants s'installent pour écouter une histoire que la maîtresse va leur raconter.

David, Karim, Louisa et Nadia sont assis sur le banc, bien sagement : ils ne remuent pas dans tous les sens, ils n'embêtent pas les autres élèves : les yeux grand ouverts, les bras croisés, nos quatre camarades attendent patiemment que la maîtresse soit prête, mais surtout ils attendent que tous les élèves soient comme eux : prêts à écouter l'histoire ...

Mais en face d'eux, sur l'autre banc, Michel, Emilie et Samir ne sont pas prêts du tout : ils ne parlent pas, non, mais ils remuent comme des vers de terre, Michel se gratte le nez et les cheveux, Emilie pleurniche en suçant son pouce et Samir se tient mal assis, ferme à moitié les yeux et baille.

Nos trois camarades seraient-ils malades ? Non, ils n'ont pas assez dormi, tout simplement ! Michel a fait "la comédie" pour ne pas aller au lit hier soir; Emilie a été réveillée plusieurs fois dans la nuit par le bruit de ses voisins et des voitures, et Samir a regardé un film à la télévision avec son grand frère, et dans leur chambre, la télévision est restée allumée jusqu'à onze heures du soir.

Qu'en penses-tu ?

P. Vrillet

8- A ton âge pour être en pleine forme toute la journée, tu dois :

- te coucher entre 8 heures et 9 heures du soir
- dormir au moins 10 à 11 heures chaque nuit
- ne pas regarder la télévision après le repas du soir
- te coucher toujours à la même heure.

Pour être en bonne santé et bien travailler à l'école, il faut bien dormir toutes les nuits !

9- Dors-tu bien la nuit ?

- oui non

10- Quand tu dors mal, qu'est-ce qui te réveille ?

- le bruit la télévision la lumière
 tes frères et soeurs des rêves des cauchemars

A la bibliothèque, je cherche des livres qui parlent des peurs de la nuit.

L'album que j'ai choisi, c'est