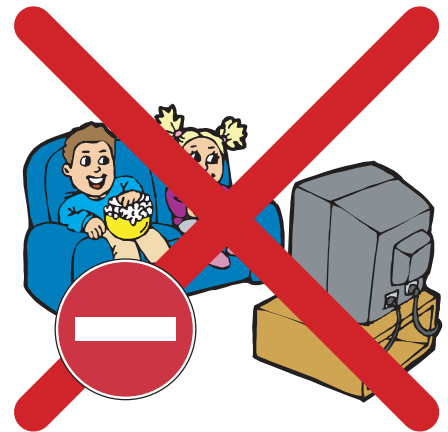


# “Une bonne nuit prépare une bonne journée !”

## 1- Ecoute l'histoire que va te lire ton maître, ta maîtresse, ton papa ou ta maman.

Il est 22 heures : dans l'appartement de la famille Durand, Pierre et Léa sautent sur leur lit en regardant un film à la télévision. “Donne-moi un peu de ton soda, j'ai soif” demande Pierre. “Pas question ! Tu as fini le paquet de bonbons sans m'en donner” répond Léa.

A la même heure, dans l'appartement voisin de la famille Dupont, Vincent et Maéva dorment depuis une heure. Après avoir écouté l'histoire des trois brigands que papa a racontée et bu un verre d'eau, ils se sont endormis dans leur chambre.



## 2- A ton avis, quels sont les deux enfants qui seront en pleine forme le lendemain matin ? Pourquoi ?

.....  
.....  
.....

## 3- Comment se passe le coucher pour toi ? Que fais-tu avant de t'endormir ?

.....  
.....  
.....

## 4- Dessine ta chambre.



**Le sommeil est très important pour être en forme !**

### 5- Une bonne nuit prépare une bonne journée :

Le coucher doit se faire à une heure fixe. Il est important d'avoir une chambre calme, agréable, silencieuse, obscure et aérée chaque matin, avec un lit ferme et un oreiller plat.

#### Le sommeil est essentiel pour :

- un bon équilibre physique et mental
- le bon travail scolaire
- la croissance
- la mémoire

**Un enfant de 5/6 ans doit dormir 12 heures par nuit, et un écolier de 10/12 ans doit dormir 10 à 11 heures par nuit.**

Si je veux être en pleine forme pour bien travailler à l'école :  
si je me lève à 7 heures, la veille je dois me coucher à ..... heures.

### 6- Lis les petites phrases suivantes et recopie-les dans le tableau.

Je cours dans la maison.

Je mange comme un goinfre au dîner.

Je lis une histoire.

Je regarde la télévision.

Je fais un jeu calme.

Je joue à un jeu vidéo.

Je mange raisonnablement au repas du soir.

Je bois une boisson gazeuse.

Je bois une tisane.

J'écoute de la musique.

Je bois une boisson très sucrée.

J'écoute de la musique très fort.

**Ce qu'il faut faire :**

la préparation du sommeil

**Ce qu'il faut éviter :**