

Le sommeil

1 Le sommeil est important. Il permet à notre corps de grandir, de se reposer, de mémoriser.

2 Plus on grandit, moins on a besoin de dormir

Un enfant entre 6 et 10 ans doit dormir 11 heures par nuit. Le manque de sommeil empêche de se concentrer à l'école, et rend de mauvaise humeur.

3 Pour bien dormir il faut :

- Se coucher tôt et tous les jours à la même heure.
- Éviter la télé, les jeux, les disputes
- Faire un moment calme avec ses parents (câlin par ex)

4 Le train du sommeil dure environ 2h. Il y a 5 étapes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le rêve, le réveil (ou un nouveau train)

Une nuit enchaîne environ 4 à 5 trains.