

BIEN DORMIR



« BIEN DORMIR », ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Dormir assez longtemps.

Dormir dans un lit.

Reposer son corps.



« BIEN DORMIR », ÇA SERT À QUOI ?



À être en forme toute la journée.



À être de bonne humeur.



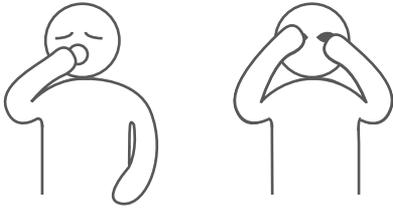
À être en bonne santé.





COMMENT JE SURVEILLE MA FATIGUE ?

Quand je suis fatigué(e) :



- je baille,
- j'ai les yeux qui piquent,
- j'ai du mal à me concentrer,
- j'ai du mal à lire,
- j'ai du mal à regarder un film.



CONSEILS

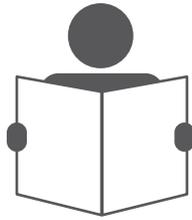


Je dors dans une pièce calme, ni trop froide, ni trop chaude.



Je dors dans une pièce où je me sens bien.





Je choisis des activités calmes avant le coucher.



J'évite de faire des jeux vidéos.



Je mange léger le soir.



Quand je suis fatigué(e), je fais une bonne nuit de sommeil.

