



Bien dormir

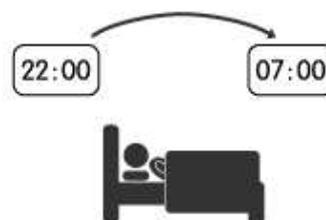


Ca veut dire quoi ?

Dormir assez longtemps.

Dormir dans un lit.

Reposer son corps.



Ca sert à quoi ?

A être en forme toute la journée.

A être de bonne humeur.

A 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 vidéo avant le coucher.



Le soir, je mange un repas

léger.



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

