

Agenda 2025-26



Sommeil

Ma santé j'en prends soin !

ECOLE PRIMAIRE HATTEN

Le chemin du sommeil : Vrai ou Faux

- Tu peux regarder les écrans avant de dormir.
Faux, car la lumière bleue des écrans trompe ton cerveau qui pense qu'il fait encore jour. Les écrans t'empêchent donc de t'endormir naturellement. Mais tu risques aussi de ne pas avoir assez d'heures de sommeil et le lendemain tu ne seras pas en forme ! Lire un livre avant de dormir, c'est une super idée, notamment pour se tenir loin des écrans.
- Tu peux garder ton animal de compagnie dans ta chambre la nuit.
Faux, les animaux sont sympathiques mais leur place n'est pas dans ta chambre. La nuit, ils peuvent te réveiller parce qu'ils veulent sortir, parce qu'ils veulent jouer... Ils peuvent troubler ton cycle de sommeil.
- Le soir, il est déconseillé de boire des sodas.
Vrai, car il s'agit de boissons excitantes qui ralentissent l'endormissement.
- Il faut bien manger pour bien dormir.
Faux, il ne faut pas trop manger avant de dormir. Un repas léger favorise une bonne nuit de sommeil.
- Tu peux faire une sieste car elle n'est pas que pour les bébés.
Vrai, une sieste d'un quart d'heure te permet de recharger tes batteries et d'être en forme pour bien finir ta journée.
- Tu peux aérer ta chambre avant de te coucher.
Vrai, car renouveler l'air dans ta chambre favorise l'endormissement.
- A ton âge, tu ne dois plus dormir avec ton « doudou ».
Faux, tu dois te sentir bien dans ta chambre, dans ton lit. Même si tu grandis le doudou a le don de t'apaiser. Tu dormiras mieux si tu es bien entouré !

Des mots cachés

Y	E	V	E	R	C	H	S	U
R	E	S	H	N	L	O	T	S
E	D	M	O	P	I	C	H	I
L	O	H	F	M	T	O	Q	E
L	R	T	A	M	M	H	V	S
I	M	A	Z	Y	H	E	A	T
A	I	T	Y	Z	Q	P	I	E
B	R	F	O	R	E	I	R	L

Les mots cachés sont : bailler - dormir - lit - rêve - sieste - sommeil



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme KLEIN-CLAUS
Ecole élémentaire Les 3 Platanes, Hatten (67)



QUIZZ SOMMEIL

- Dans ta chambre, la température optimale pour dormir est :
- de 18 à 20 degrés
 - de 20 à 25 degrés
 - de 25 à 30 degrés
- Réponse : b

- Pour trouver le chemin du sommeil, tu peux :

- faire du sport de façon intensive
 - boire des boissons sucrées
 - lire confortablement installé dans ton lit
- Réponse : c

- Ton corps t'envoie des signes pour dire que tu es fatigué :

- Tu bailles.
 - Tes yeux peuvent picoter.
 - Tu as très soif.
 - Tu es moins réactif et tu peux même te montrer maladroit.
- Réponse : a, b et d

- Dormir pour :

- mieux grandir
 - mieux chanter
 - mieux mémoriser et apprendre
- Réponse : a et c

On dort mieux dans le noir.
Cache les sources de lumière comme
l'écran de ton réveil et ferme bien
les rideaux.

On dort mieux dans le noir. Cache
les sources de lumière comme
l'écran de ton réveil et ferme bien
les rideaux.



Tes animaux de compagnie ne
peuvent pas dormir avec toi, ils
risquent de te réveiller la nuit !



Evite de dormir la fenêtre ouverte,
surtout si ta chambre donne sur la
rue !



Evite de dormir la fenêtre ouverte,
surtout si ta chambre donne sur la
rue !

Si tu ne dors pas suffisamment, tu
auras moins de réflexes.
Tu ne pourras pas te concentrer et tu
ne sauras pas ce que tu fais et
où est-ce que tu vas.

Pour bien dormir, il te
faut un lit confortable
et plus grand que toi.

Productions sélectionnées
dans l'agenda 25/26

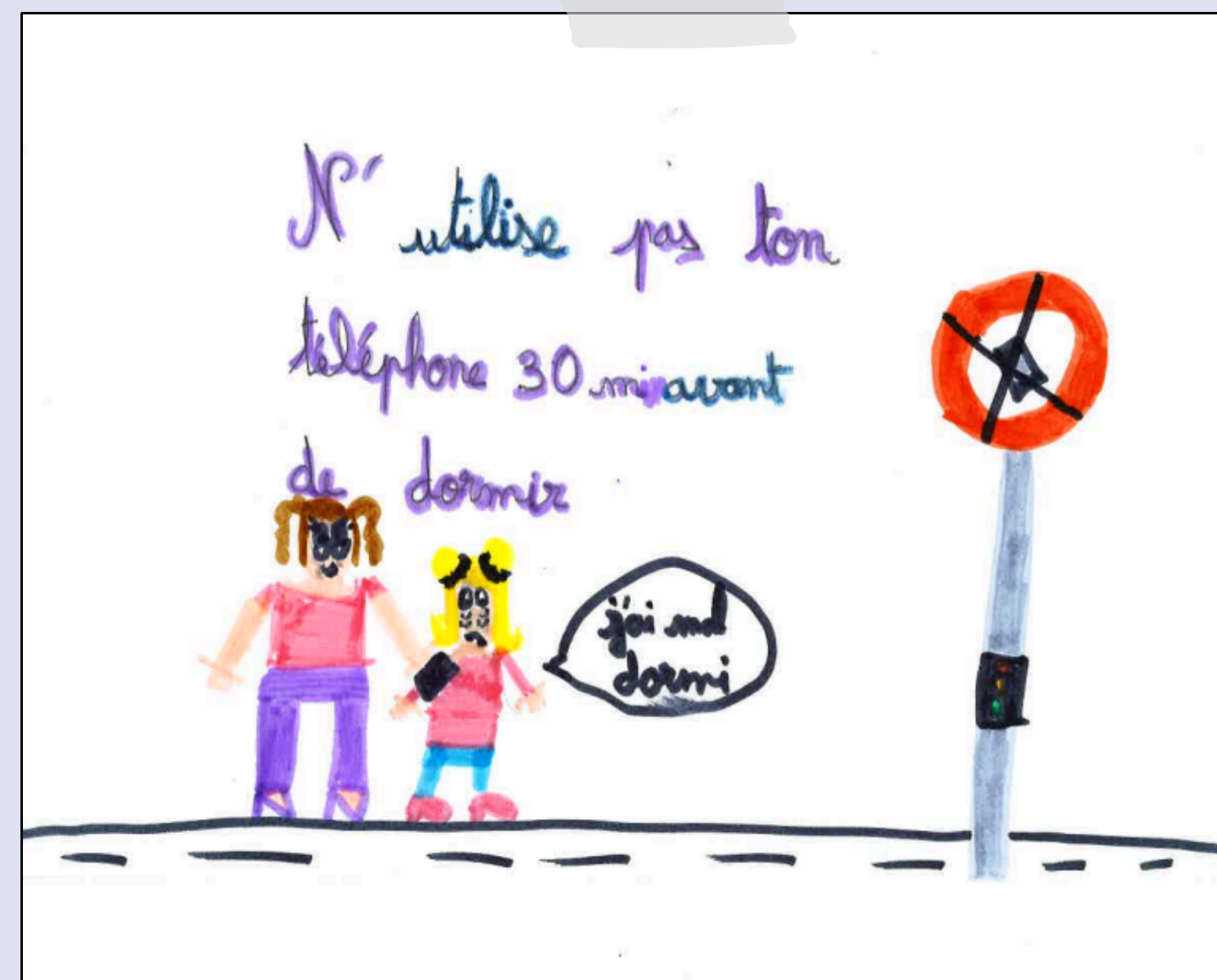
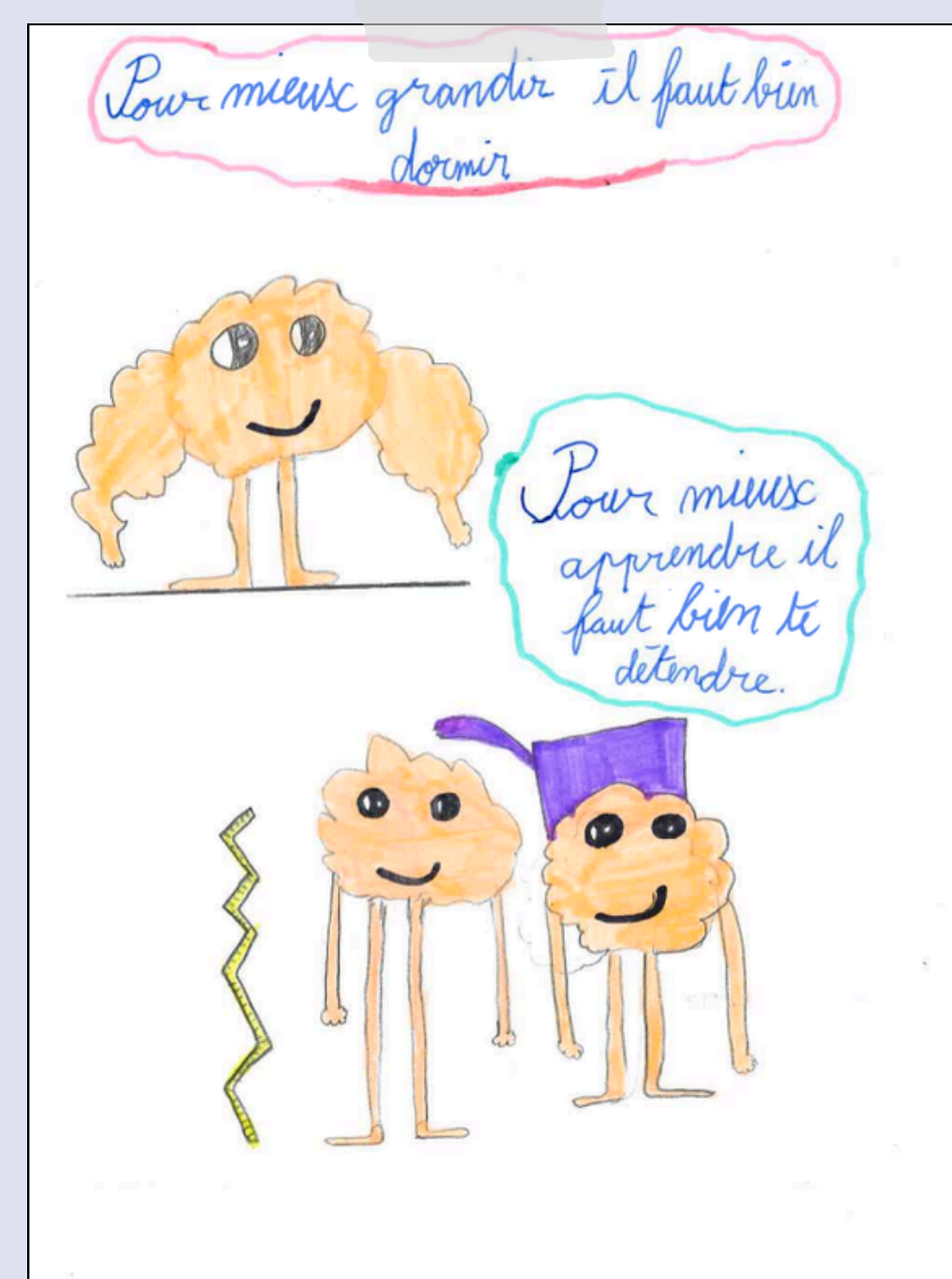
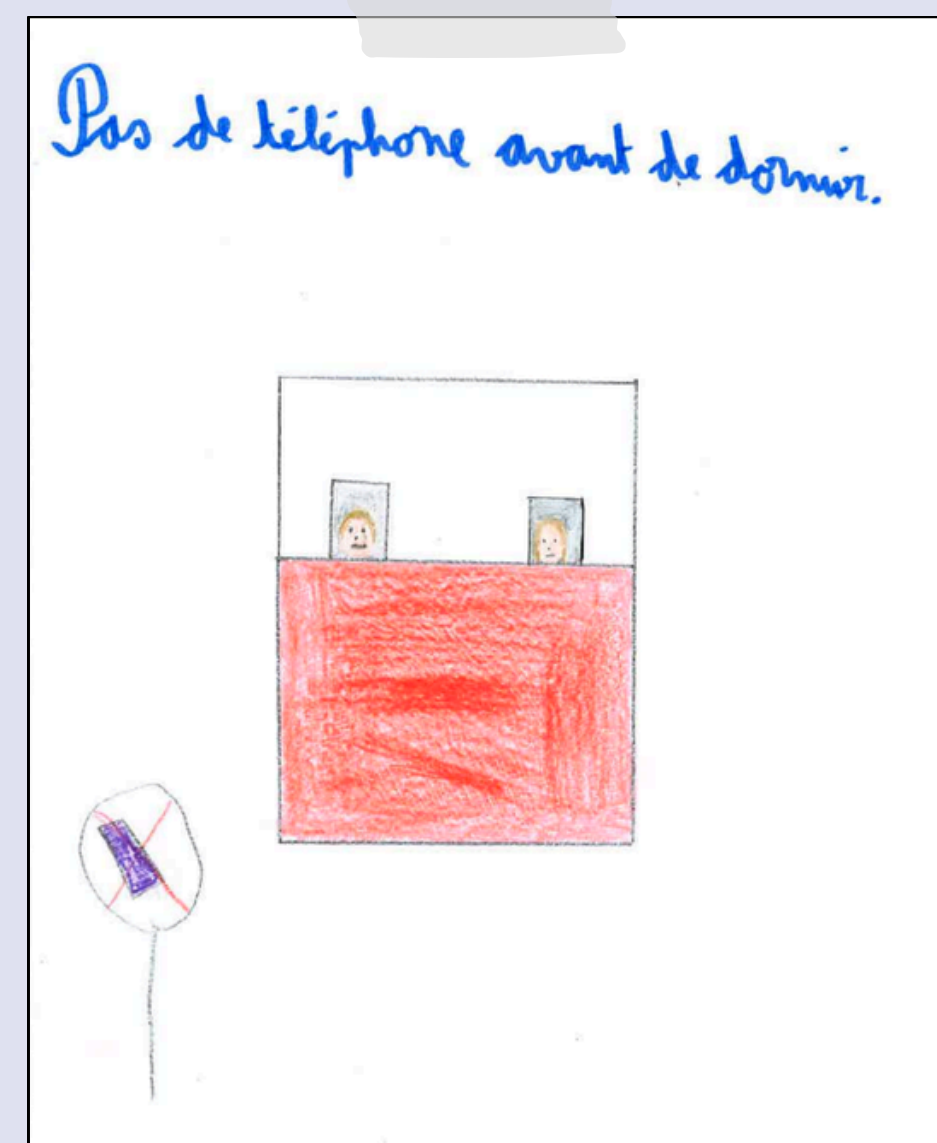
Poster 1/2

Agenda 2025-26

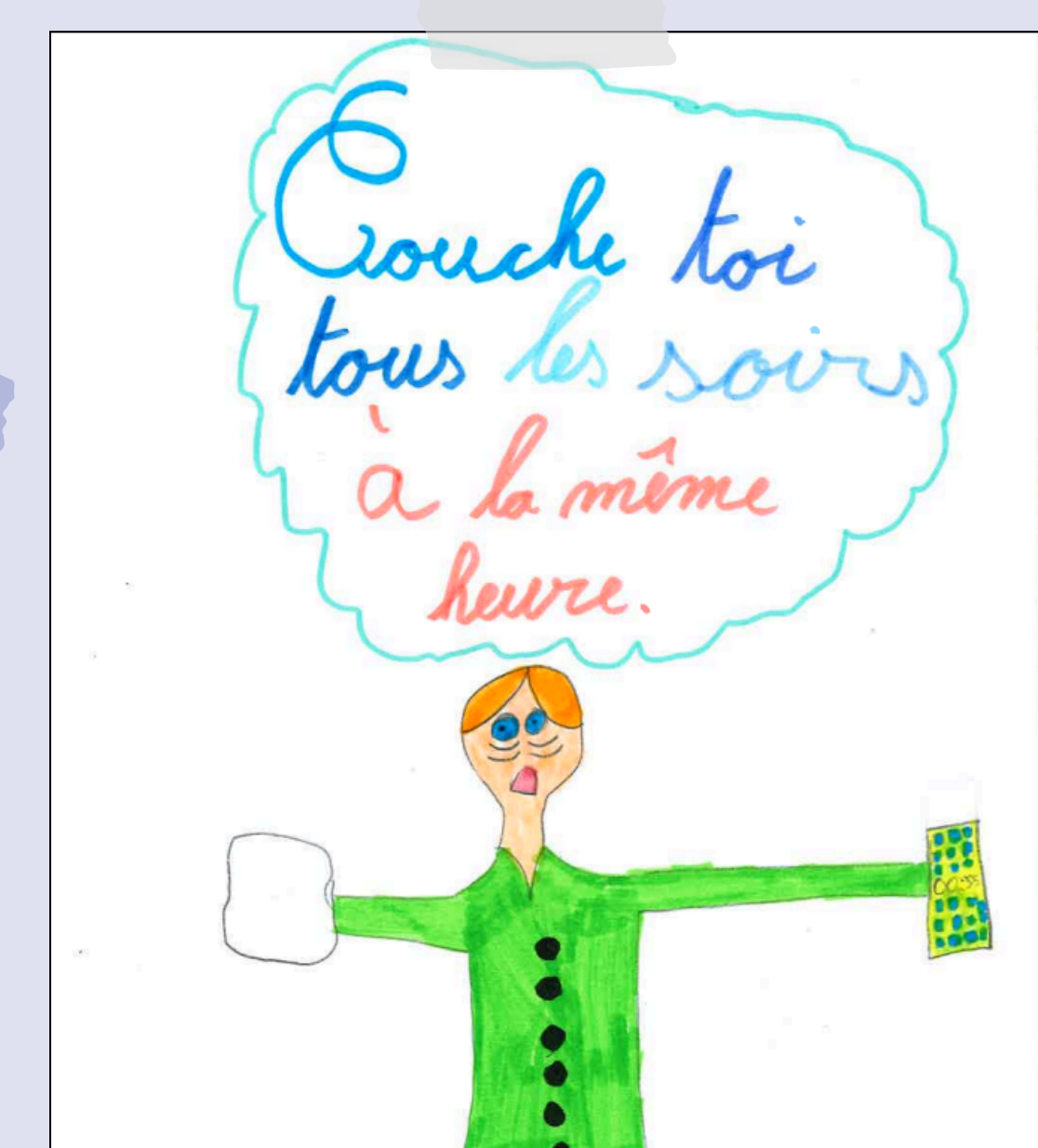
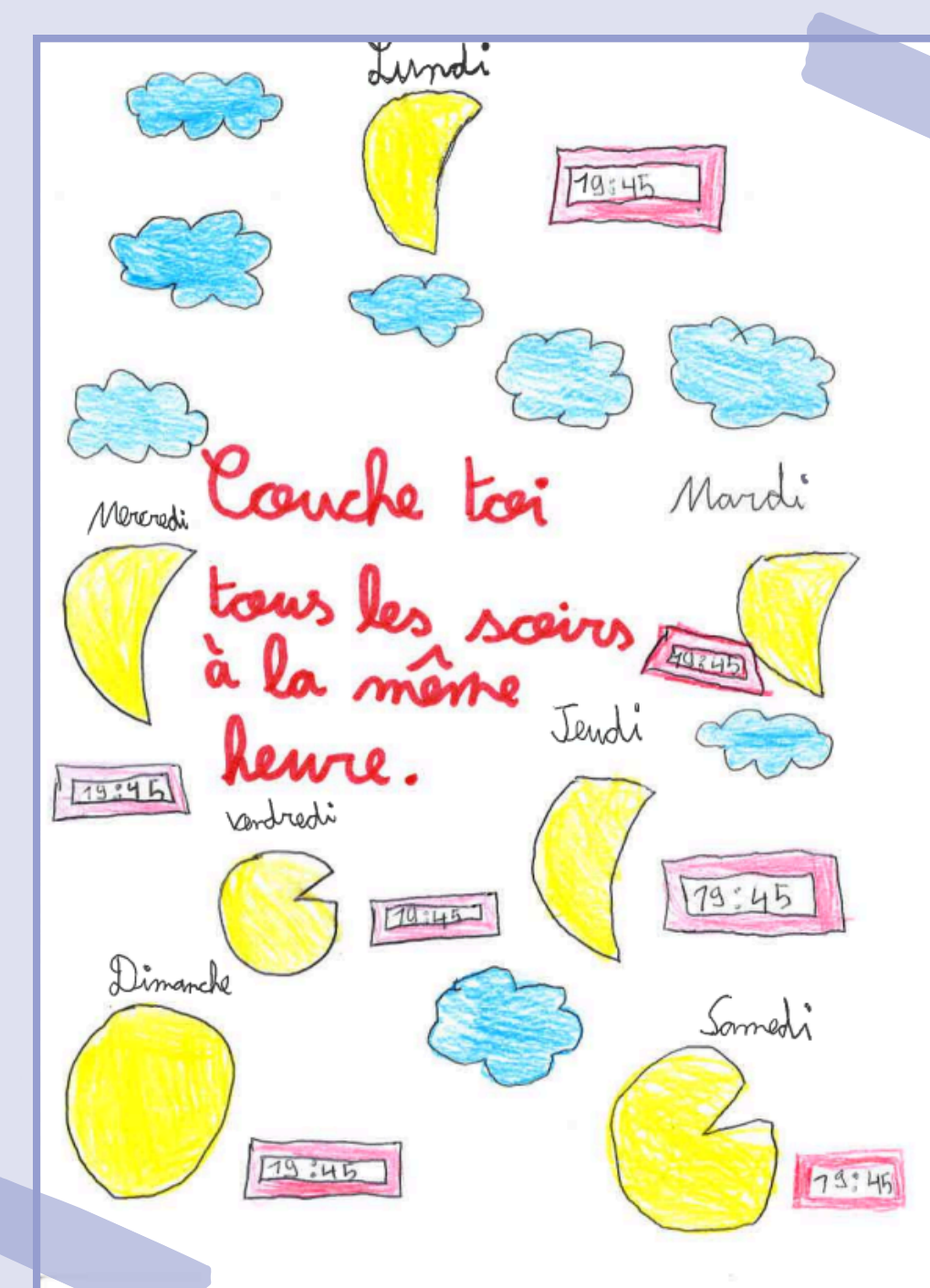
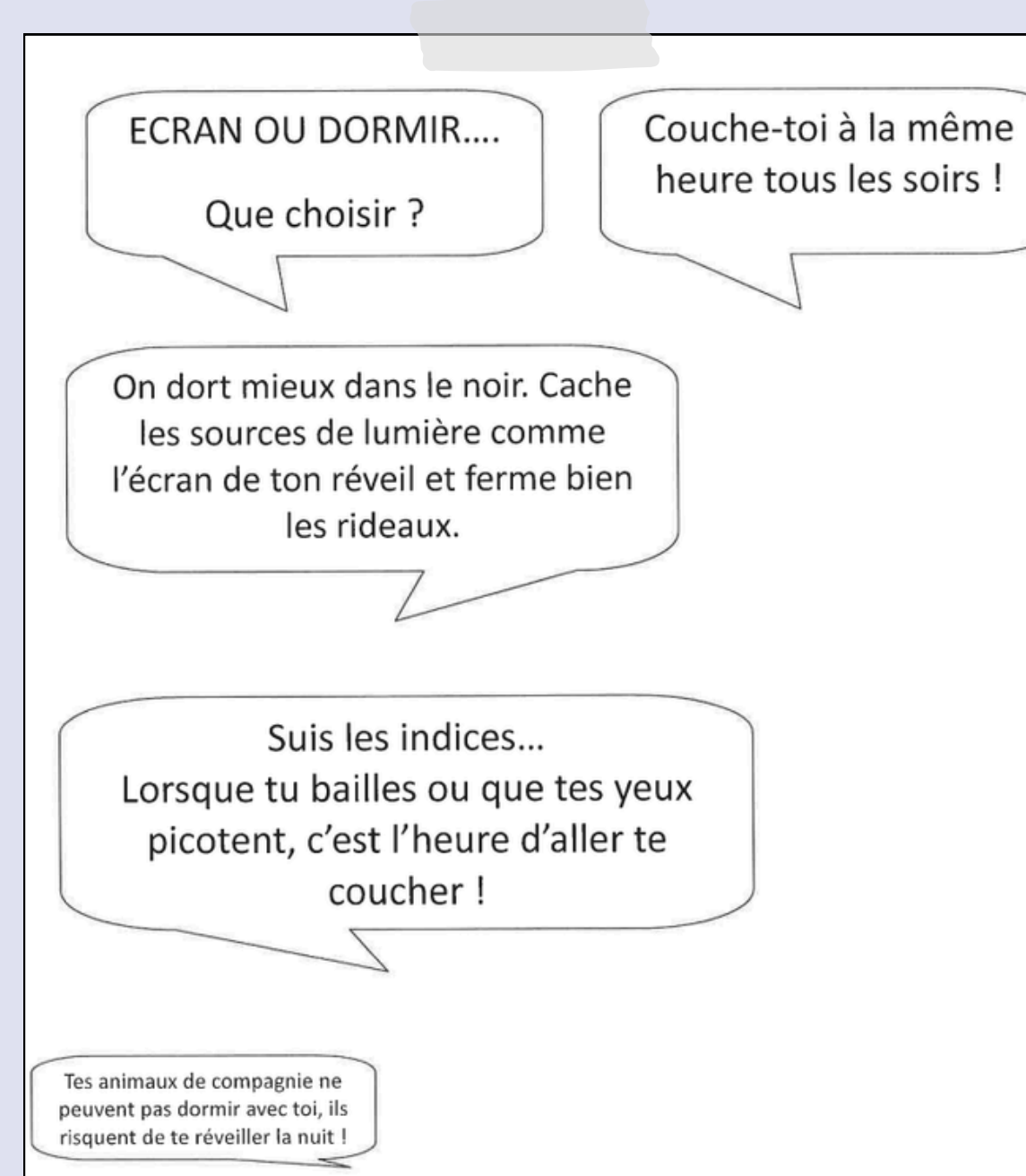
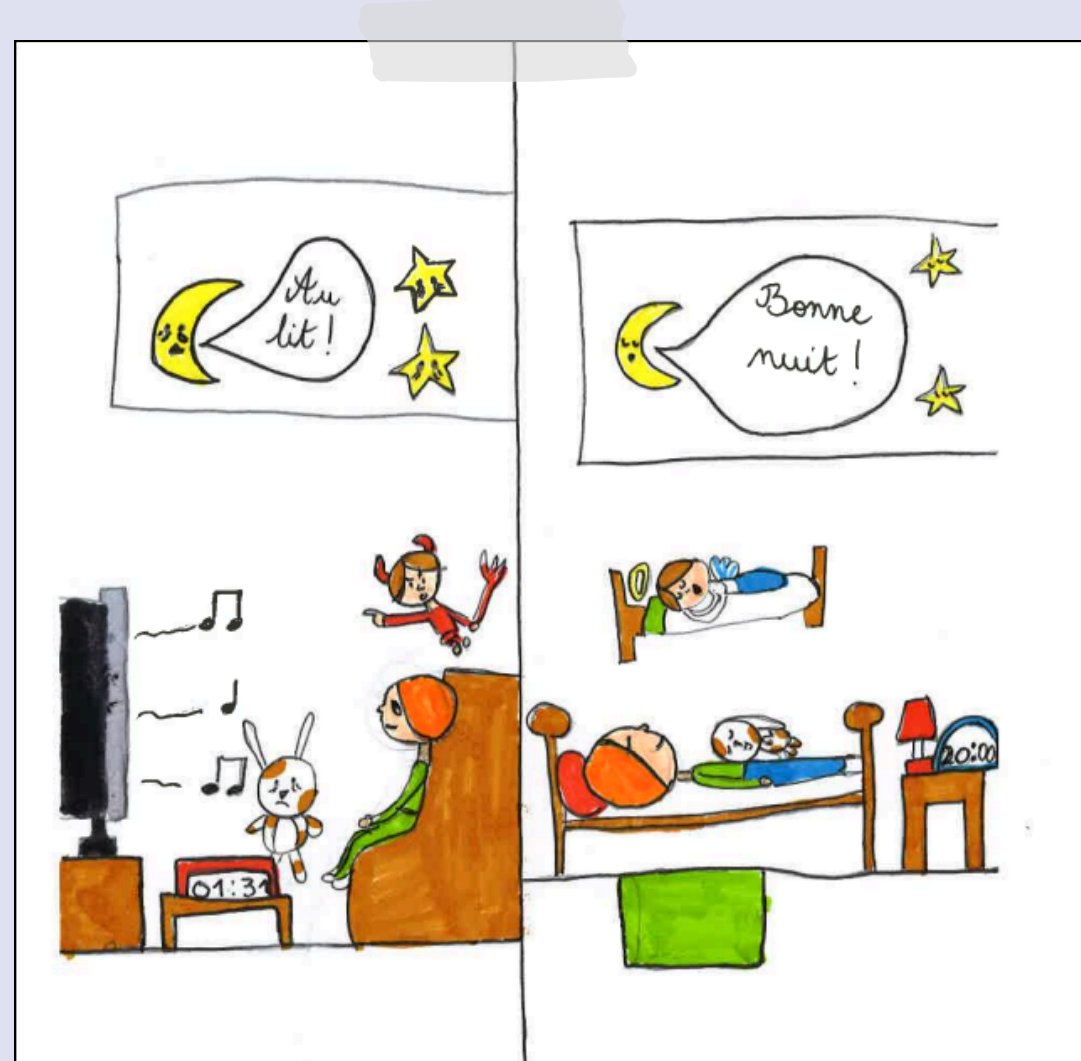
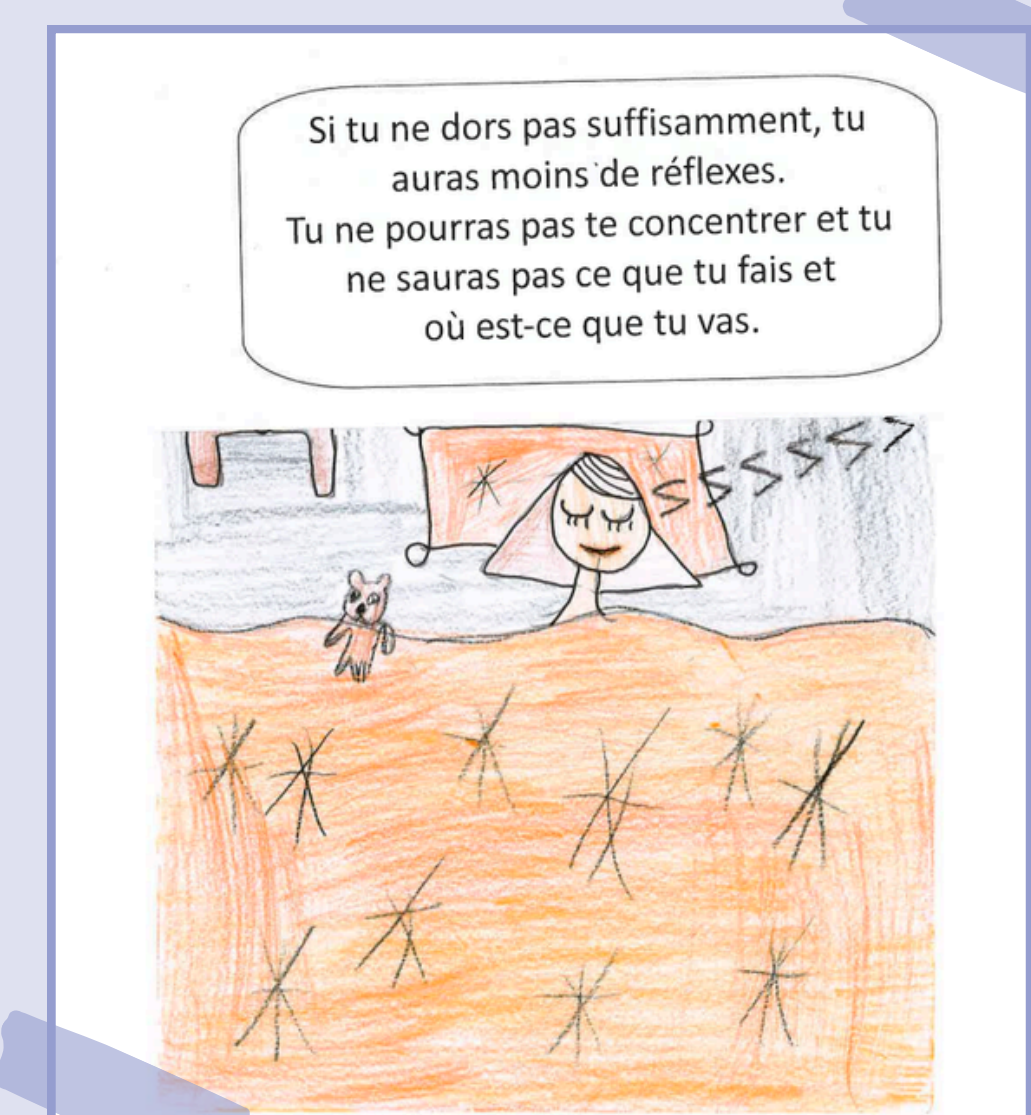
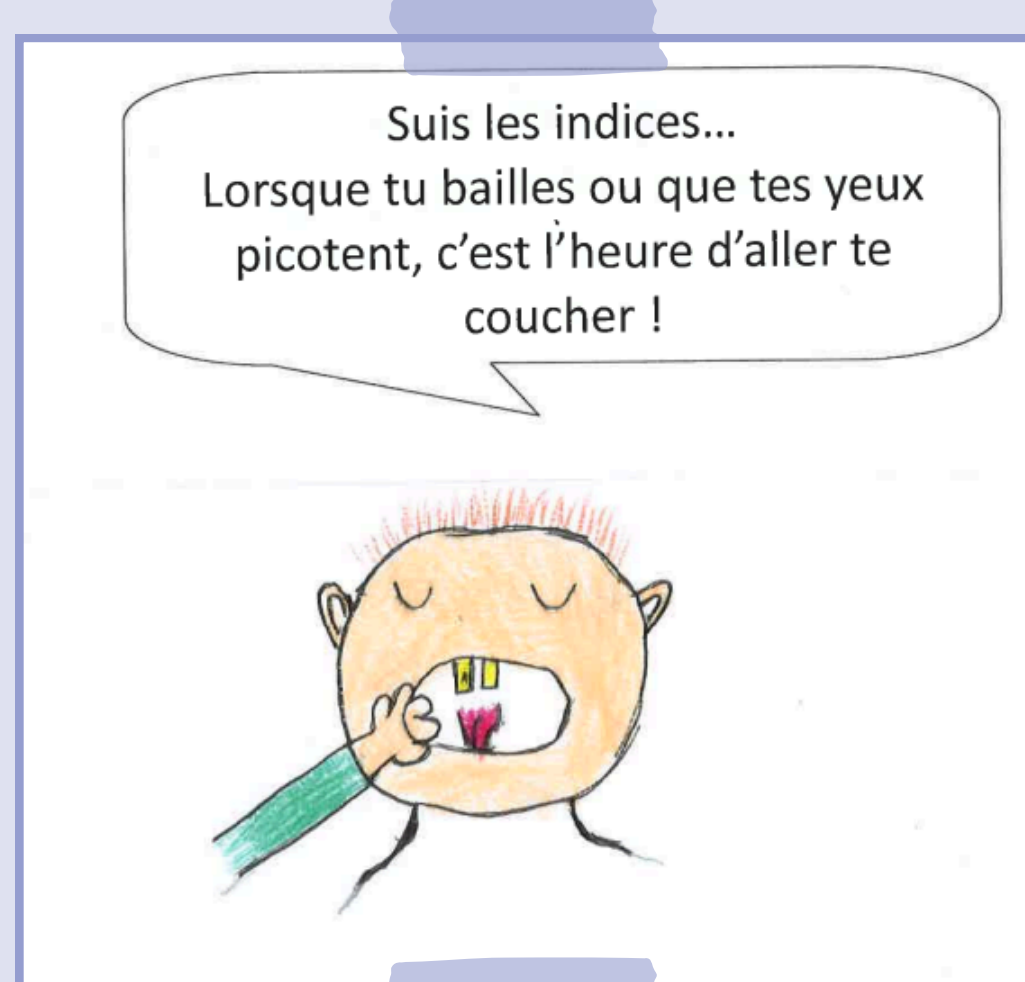
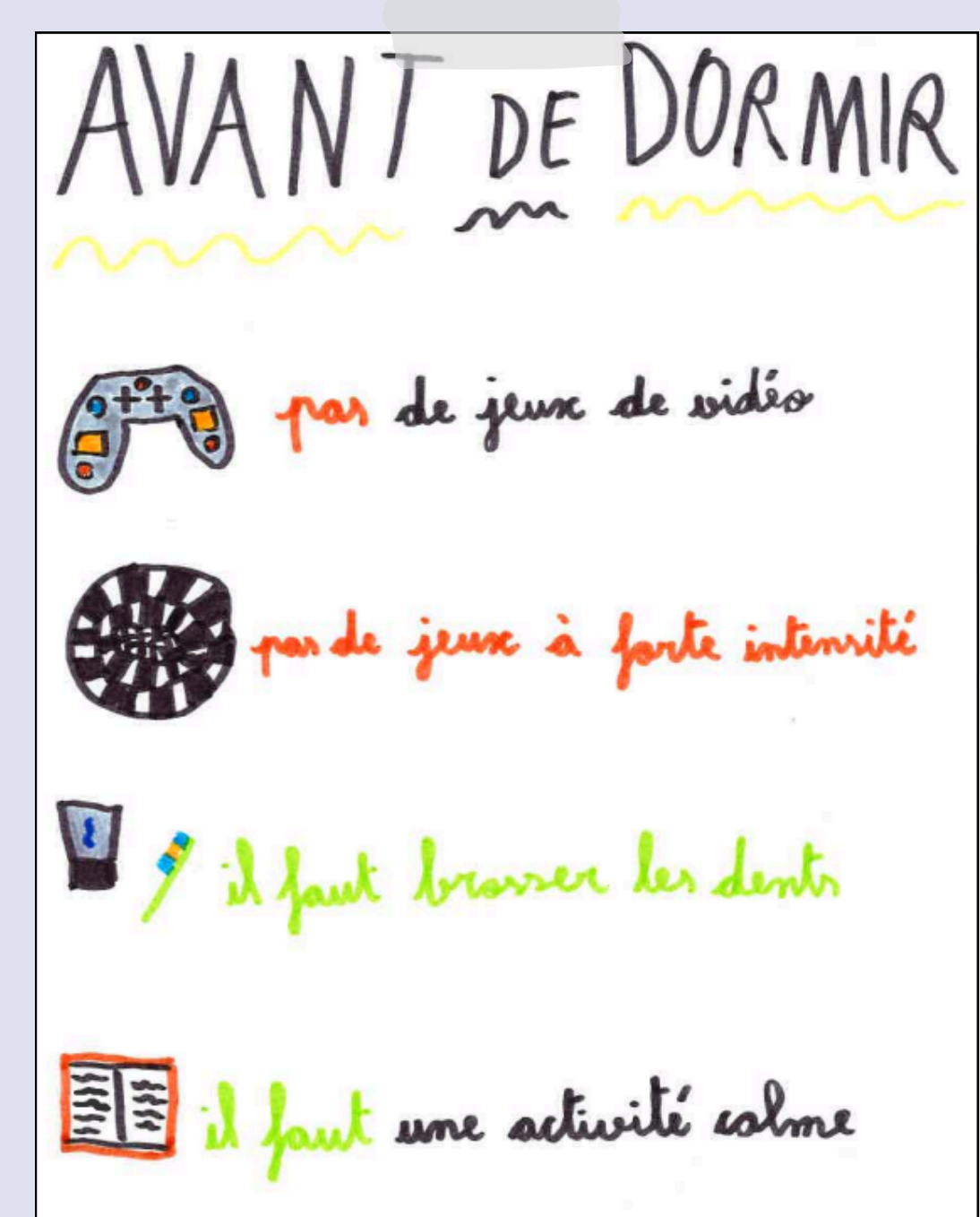


Sommeil

Ma santé j'en prends soin !



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme KLEIN-CLAUS
Ecole élémentaire Les 3 Platanes, Hatten (67)



Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 2/2

Réalisé par le Comité du Bas-rhin de la Ligue Contre le Cancer et la Maison pour la science en Alsace