

Le Sommeil



Gérer ses émotions



Être en bonne santé



Grandir



Apprendre et mémoriser



Reposer son corps et sa tête

Dormir pour

Conseil : repérer les signes de fatigue



Bâillement



Enervement



Pleurs



Ferme les yeux



Frotter les yeux

Autres astuces



Température entre 18 et 20°C



Bouger la journée



Lire une histoire



Pas d'écran, pas de soda



Dormir suffisamment

Et vous,
quelles sont vos astuces et idées ?