



LE SOMMEIL : RESPECT DU RYTHME DE L'ENFANT

On ne le répétera jamais assez la fatigue nuit aux apprentissages des élèves !

Le manque de sommeil rend les enfants moins concentrés et plus énervés.

Un enfant qui dort bien est un enfant en bonne santé ; car le sommeil est indispensable pour :

- bien grandir
- récupérer de la fatigue nerveuse et physique
- la mémorisation de ce qui a été appris dans la journée.

Pour trouver le sommeil et favoriser un bon endormissement :

ce qui favorise :

- un repas équilibré vers 19h / 19h30
- se coucher à heure fixe et régulière (20h /20h30)
- le passage aux toilettes
- la petite histoire du soir (plaisir de lire)
- le doudou
- une veilleuse
- un câlin
- l'écoute des soucis de l'enfant, de ses préoccupations : écouter et rassurer

ce qui gêne :

- ne pas laisser passer les signes de l'endormissement (il baille, se frotte les yeux, est grognon...)
- les boissons excitantes (coca-cola...)
- une chambre trop froide ou trop chaude (idéal à 18°)
- un repas trop tard et trop lourd
- les écrans (télévision, tablette, téléphone, ordinateur, jeux vidéos...)
- les disputes

Petit rappel sur la durée du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant :

- entre 3 et 4 ans : l'enfant doit dormir entre 12 et 13 heures par jour
- entre 6 et 7 ans : l'enfant doit dormir 11 heures par jour
- entre 8 et 10 ans : l'enfant doit dormir entre 10 et 11 heures par jour
- entre 11 et 12 ans : l'enfant doit dormir entre 9 et 10 heures par jour.



**Quand on dort bien,
on grandit bien !!!**

