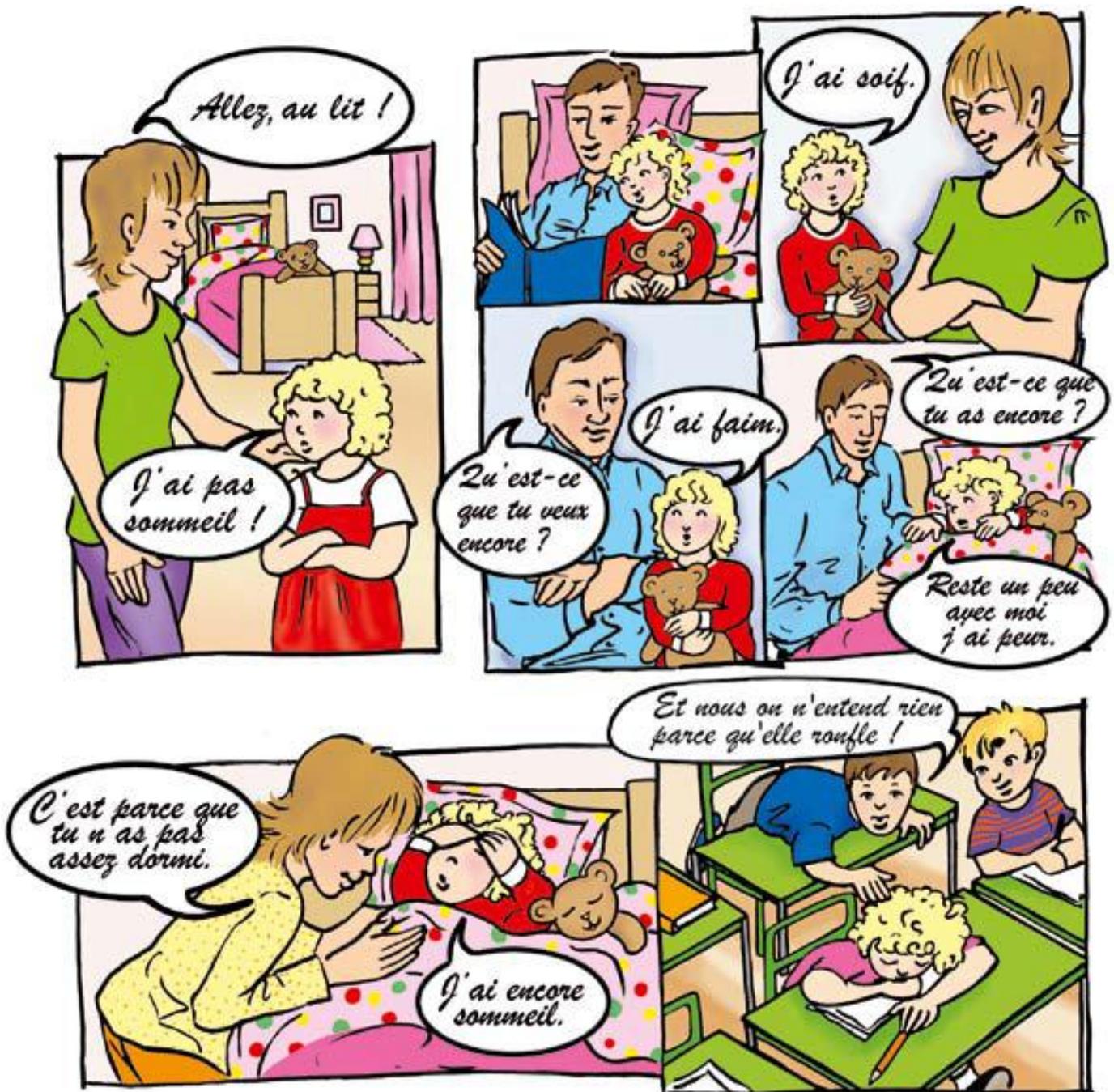


Je prends soin de ma santé

Il est 20 heures (8 heures du soir). Louise doit aller se coucher mais elle n'en a pas envie ...



Lis la bande dessinée.

Sur le dernier dessin, où se trouve Louise ? Que fait-elle ?

Est-ce qu'il t'arrive de ne pas vouloir te coucher le soir ? Pourquoi ?

Lis ce texte :

Il est important que tu dormes au moins 10 heures par nuit. Pendant la nuit, le corps fabrique l'hormone de croissance qui permet de grandir et de réparer la fatigue de la journée.

Quand tu dors, ton cerveau reste éveillé et continue à mémoriser ce que tu as appris dans la journée.

Ecris sous chaque image, ce qui se passe pendant ton sommeil.







