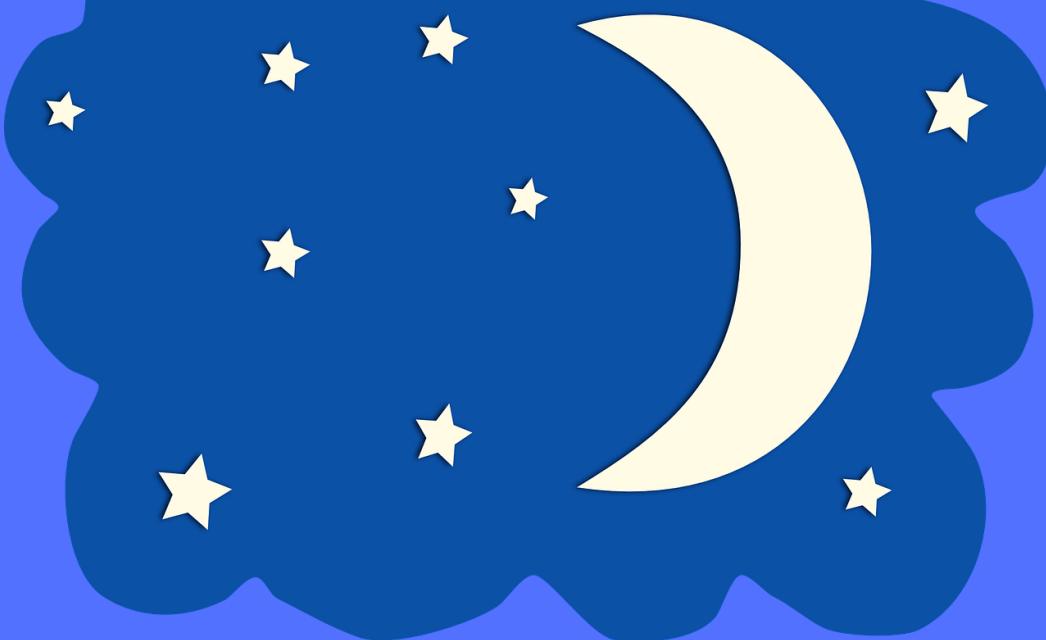




# Mon petit cahier d'activités pour mieux dormir



Il est bientôt l'heure de dormir. Es-tu fatigué(e) ?

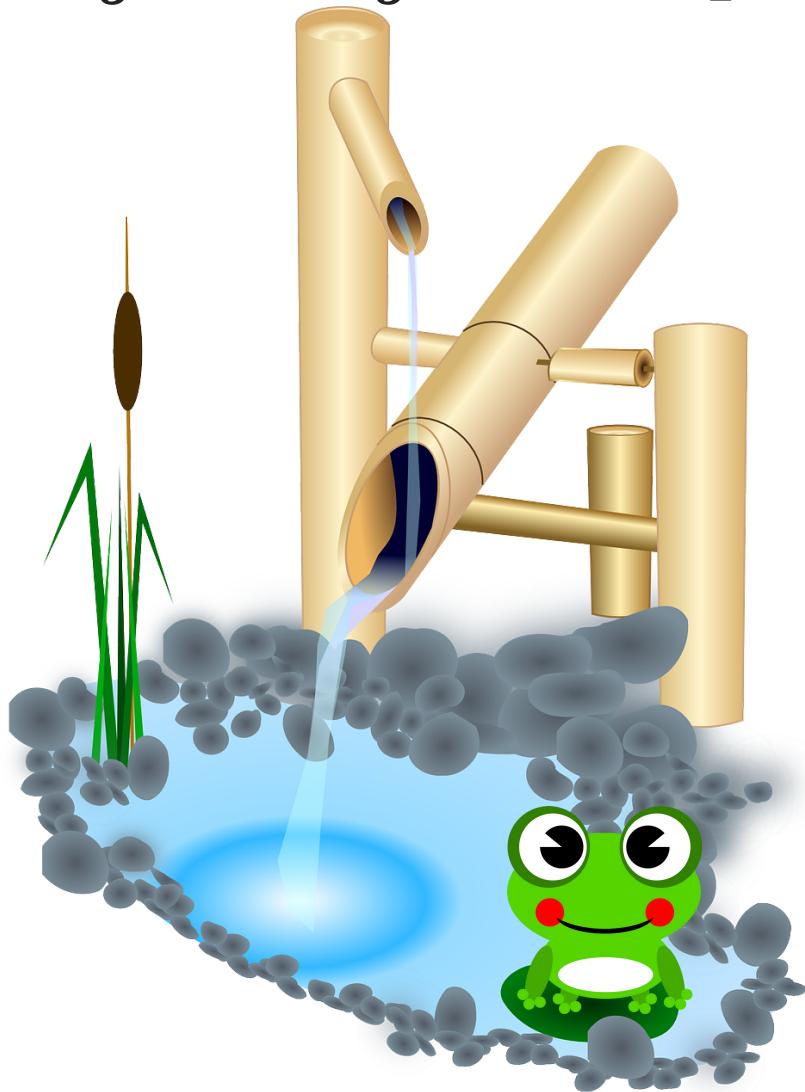
As-tu les yeux qui piquent ?

Envie de bâiller ?

C'est le cas des petits animaux et insectes de ton jardin qui ont bougé toute la journée. Nous allons les aider à se préparer pour trouver le sommeil. Tu es d'accord ?



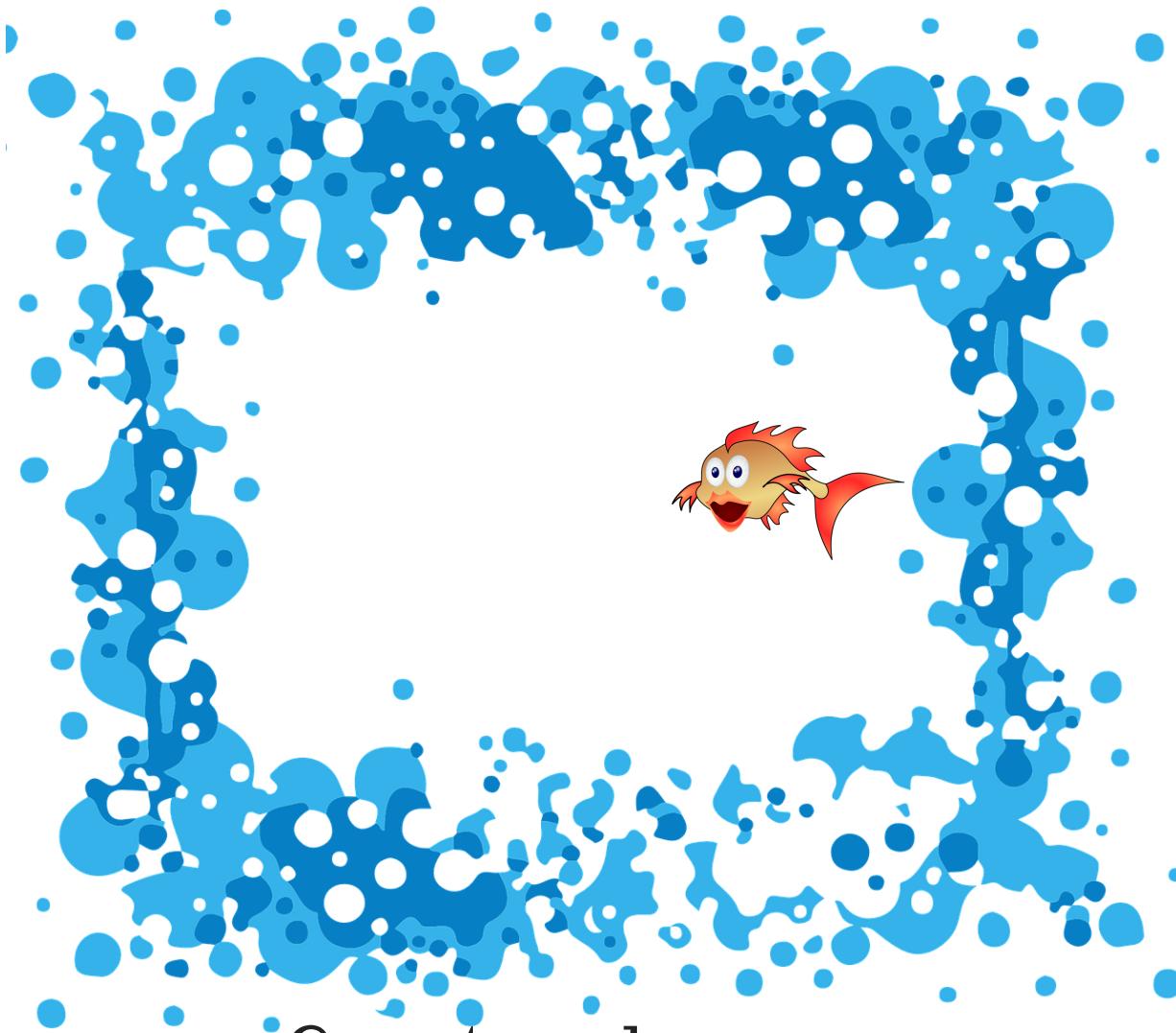
Avant de dormir, la grenouille adore se laver.  
Passe le doigt sur la grenouille pour l'aider.



Et toi, as-tu brossé tes dents ? T'es-tu  
douché ?

Regroupons les poissons dans leur mare

: dessine 3 poissons à côté de celui qui est déjà là.



Comptons-les : 1, 2, 3, 4.

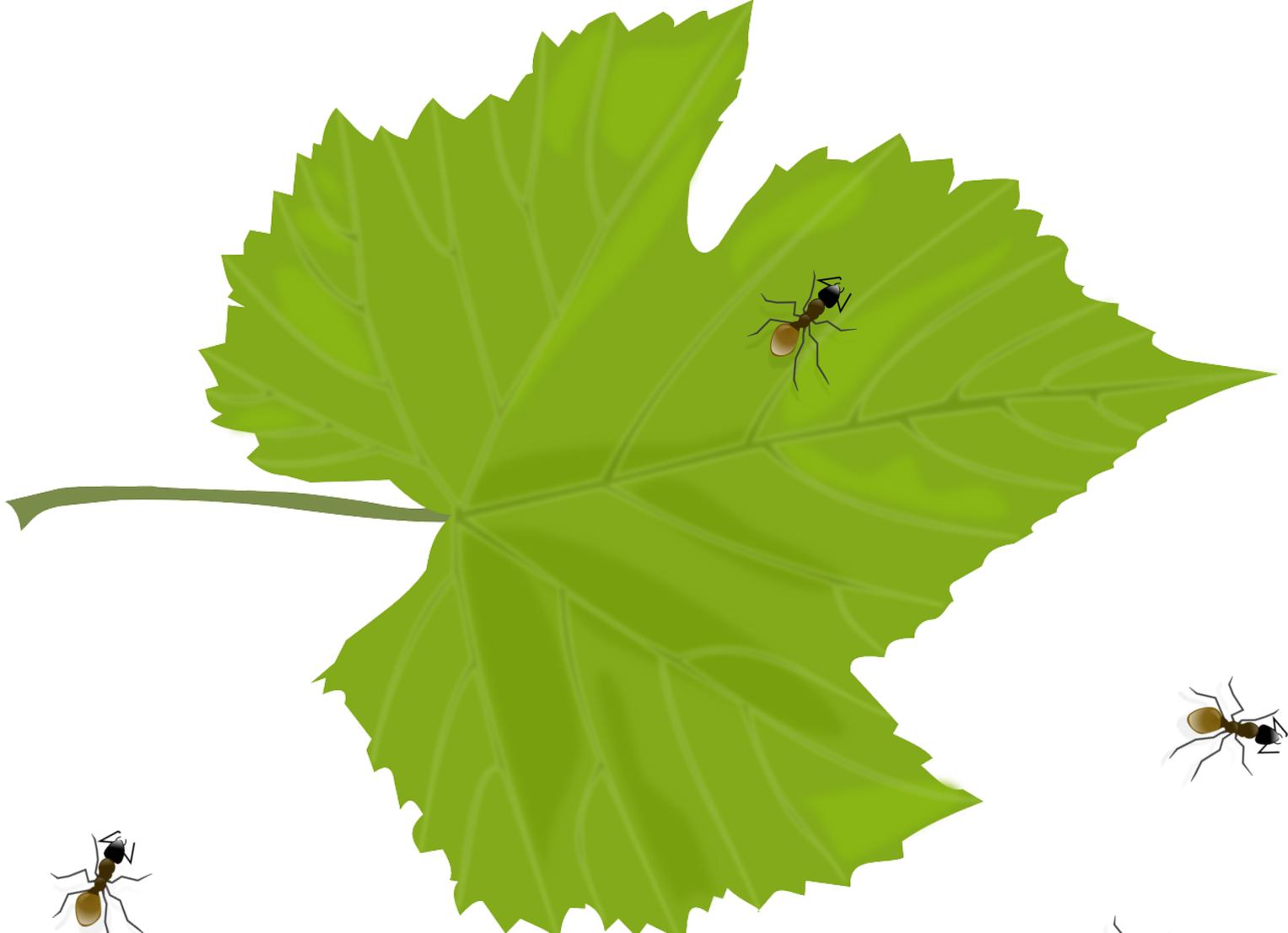
Ils sont tous là, prêts à dormir !

Bonne nuit

Au tour des fourmis.

Dessine 3 fourmis sur leur feuille-lit.

Bonne nuit les fourmis ! À demain !



Nos 4 fourmis sont réunies !



Maintenant, les oiseaux. Dessines-en 2 de plus sur les branches que tu veux.

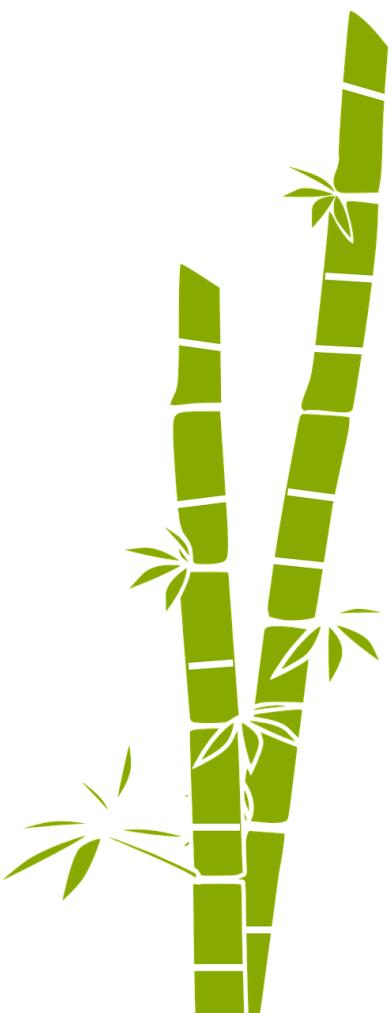


Nos 3 musiciens sont  
tranquilles ici.

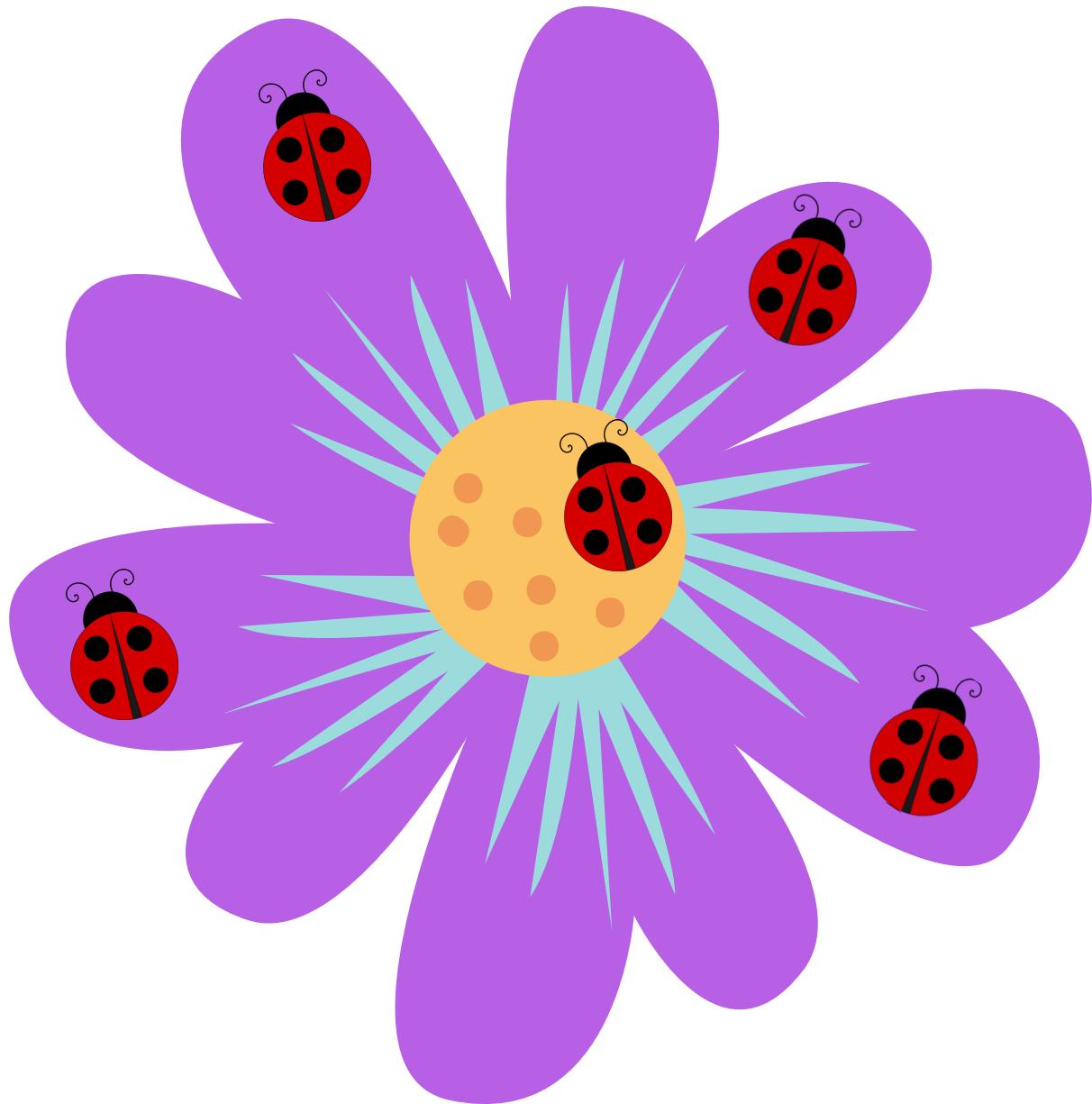
Bonne nuit et merci pour  
vos chants du jour !

Il est temps de construire une cabane pour  
le panda. Dessine-là où tu veux.

Il sera bien au chaud ! Bonne nuit panda !

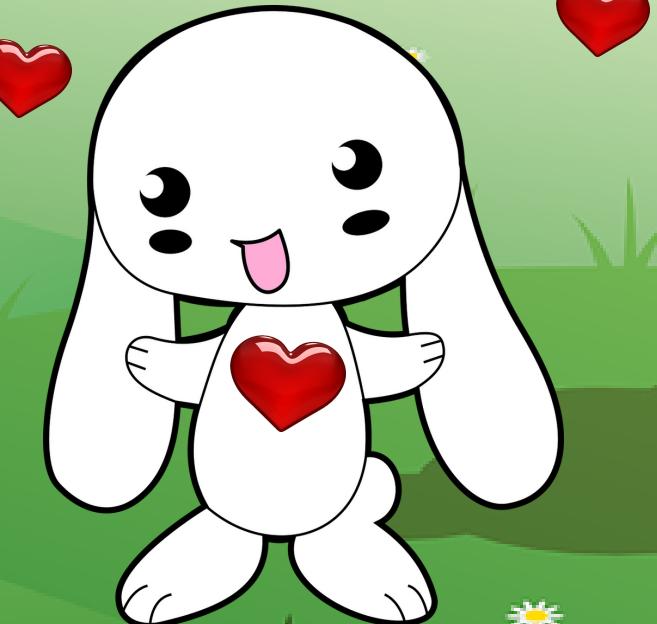


Les coccinelles aiment dormir sur une fleur.  
Dépose un bisou sur ton index et donnes-en  
un à chaque coccinelle. Bonne nuit !



Le lapin a besoin d'un énorme  
câlin pour s'endormir  
paisiblement. ❤

Serre ton doudou contre toi et  
fais un câlin à tes parents.



Et pour finir, écoutons l'histoire du hibou.  
Tes parents la connaissent. Écoutez-la  
attentivement.



Tout le monde est prêt maintenant.



Fais de doux rêves.  
À demain.