



Mon petit cahier d'activités pour mieux dormir



Papapositive⁺



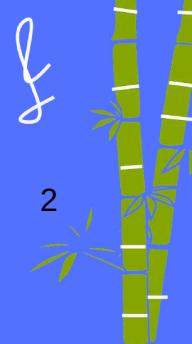
Il est bientôt l'heure de dormir. Es-tu fatigué(e) ?

As-tu les yeux qui piquent ?

Envie de bâiller ?



C'est le cas des petits animaux 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.
Tapote doucement sur le bambou pour que
l'eau coule sur la grenouille.



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. Imagine s'il y a un poisson volant !

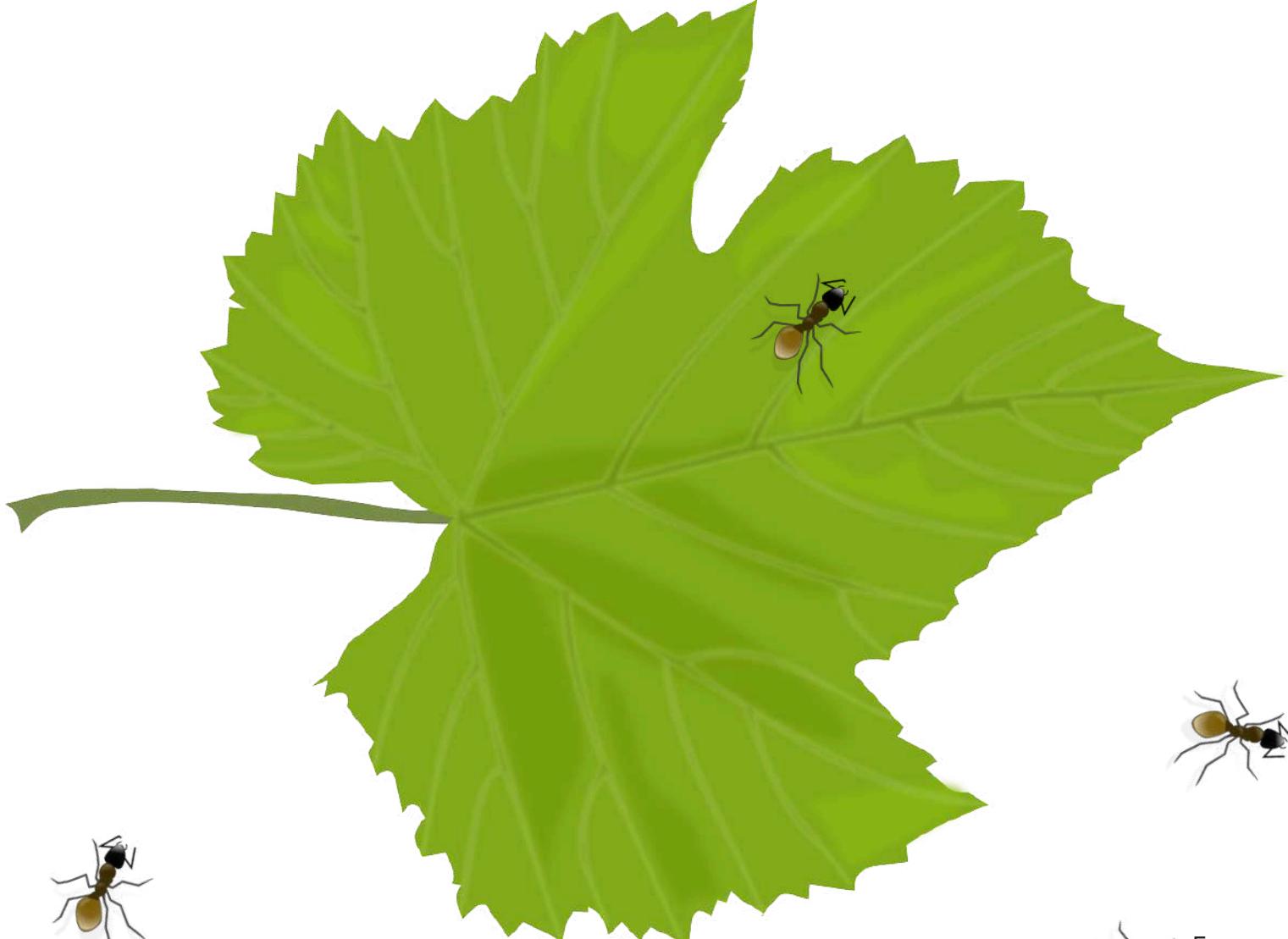


Comptons-les : 1, 2, 3, 4.
Ils sont tous là, prêts à dormir !
Bonne nuit

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.

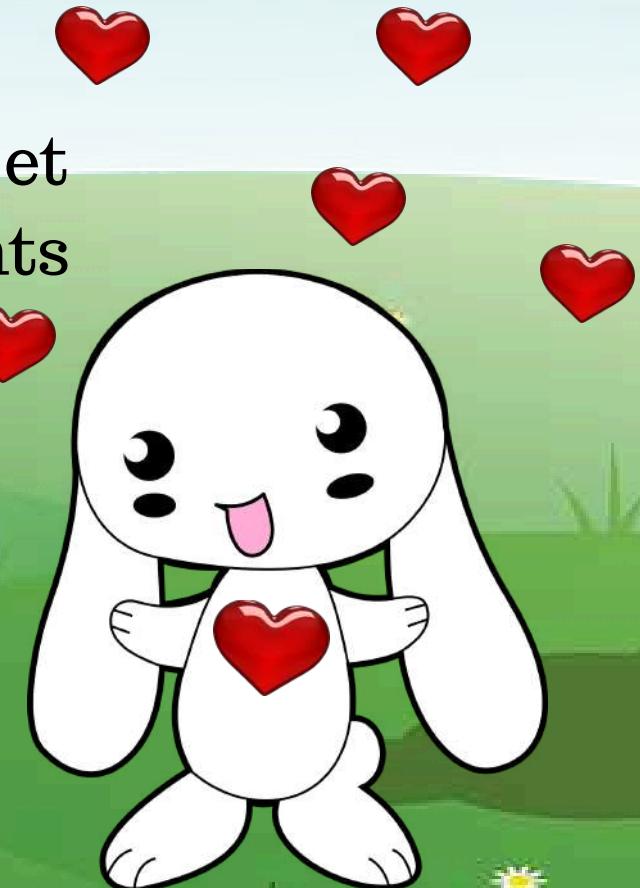
Dépose un bisou sur ton index et touche
chaque coccinelle. Bisous coccinelle !

Bonne nuit !



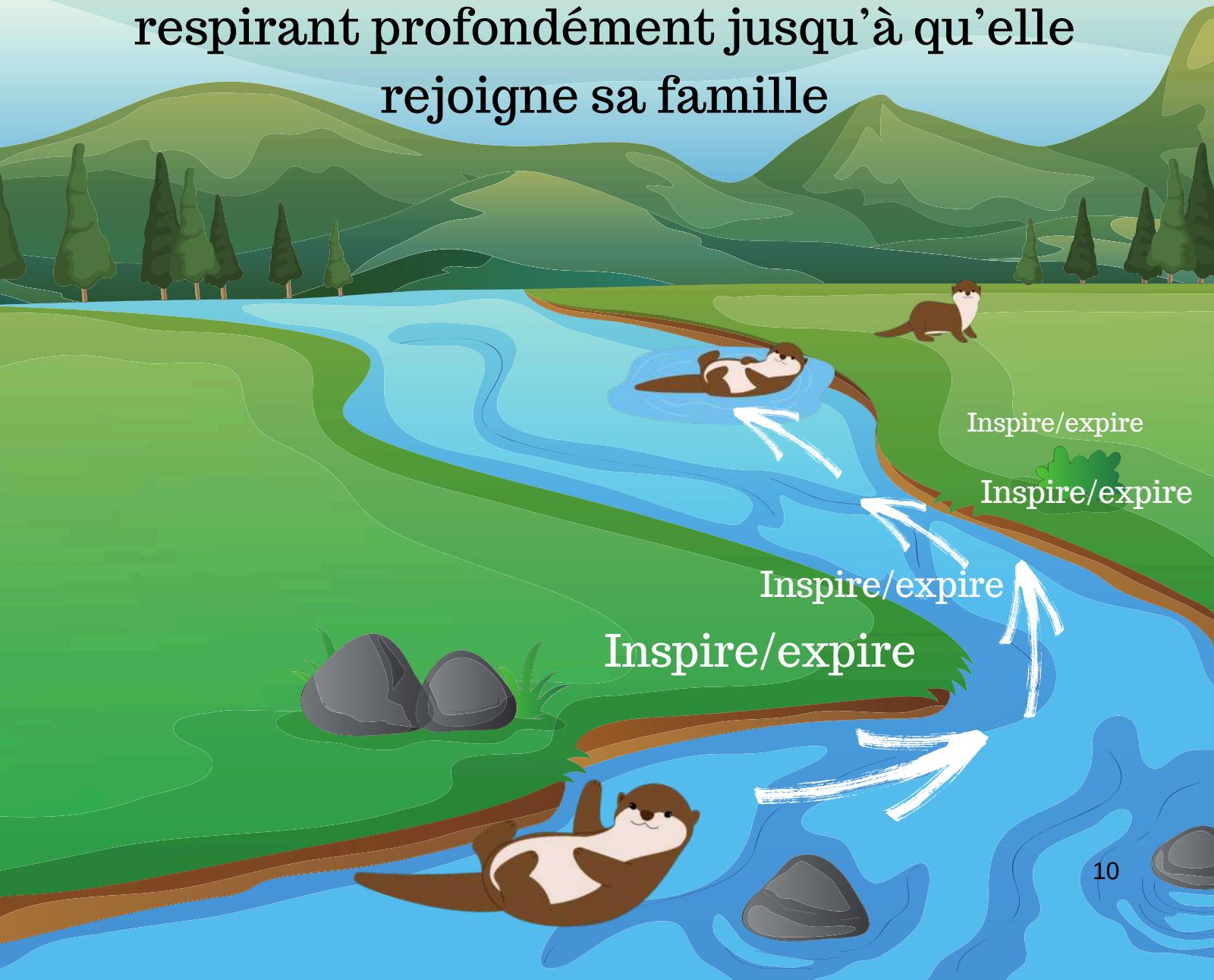
Le lapin a besoin d'un énorme
câlin pour s'endormir
paisiblement.

Serre ton doudou contre toi et
propose un câlin à tes parents
si tu es d'accord.



Oh ! Une loutre est prête à dormir aussi !

Pose ton doigt près de ses pattes pour qu'elle s'accroche et remonte la rivière en respirant profondément jusqu'à qu'elle rejoigne sa famille



Tout le monde est prêt maintenant.



Fais de doux rêves.
À demain.

Papapositive⁺