

## C Je dors

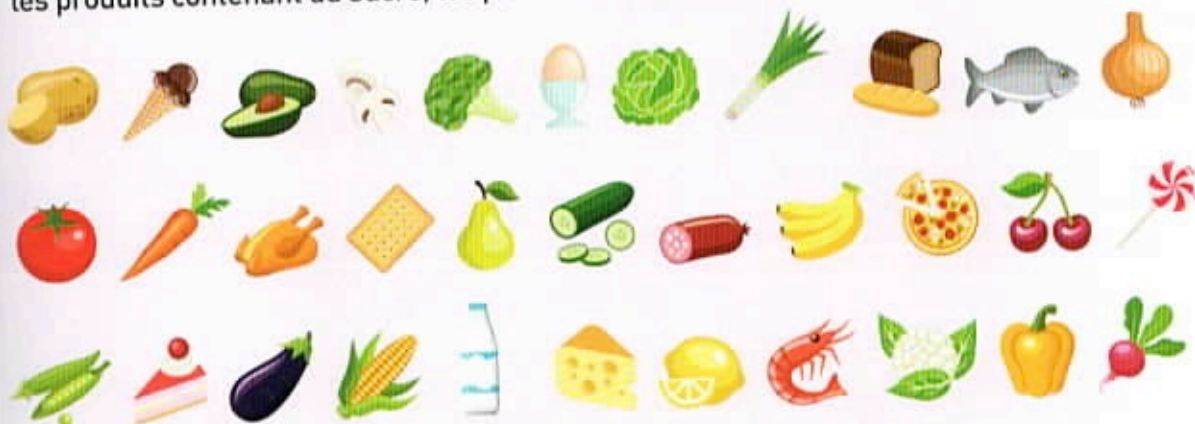


- 8 Que fait cet enfant ?
- 9 Quelle heure est-il ?
- 10 À quoi cela sert-il de dormir ?
- 11 Que se passe-t-il si on ne dort pas suffisamment ?

**N**otre corps a besoin de repos. Notre cerveau a besoin de temps pour classer ce qu'il apprend. Tout cela se fait la nuit, pendant que nous dormons. Pour bien grandir, il est important de se coucher tôt et de dormir suffisamment.

### ATELIER VOCABULAIRE *Les aliments et leurs familles*

- Nomme ces aliments.
- Classe-les par familles : les fruits, les légumes, les produits issus des animaux, les produits contenant du sucre, les produits transformés...



### Maintenant, je sais...

- ✓ Pour être en bonne santé, je bouge, je mange des aliments variés et je dors suffisamment.