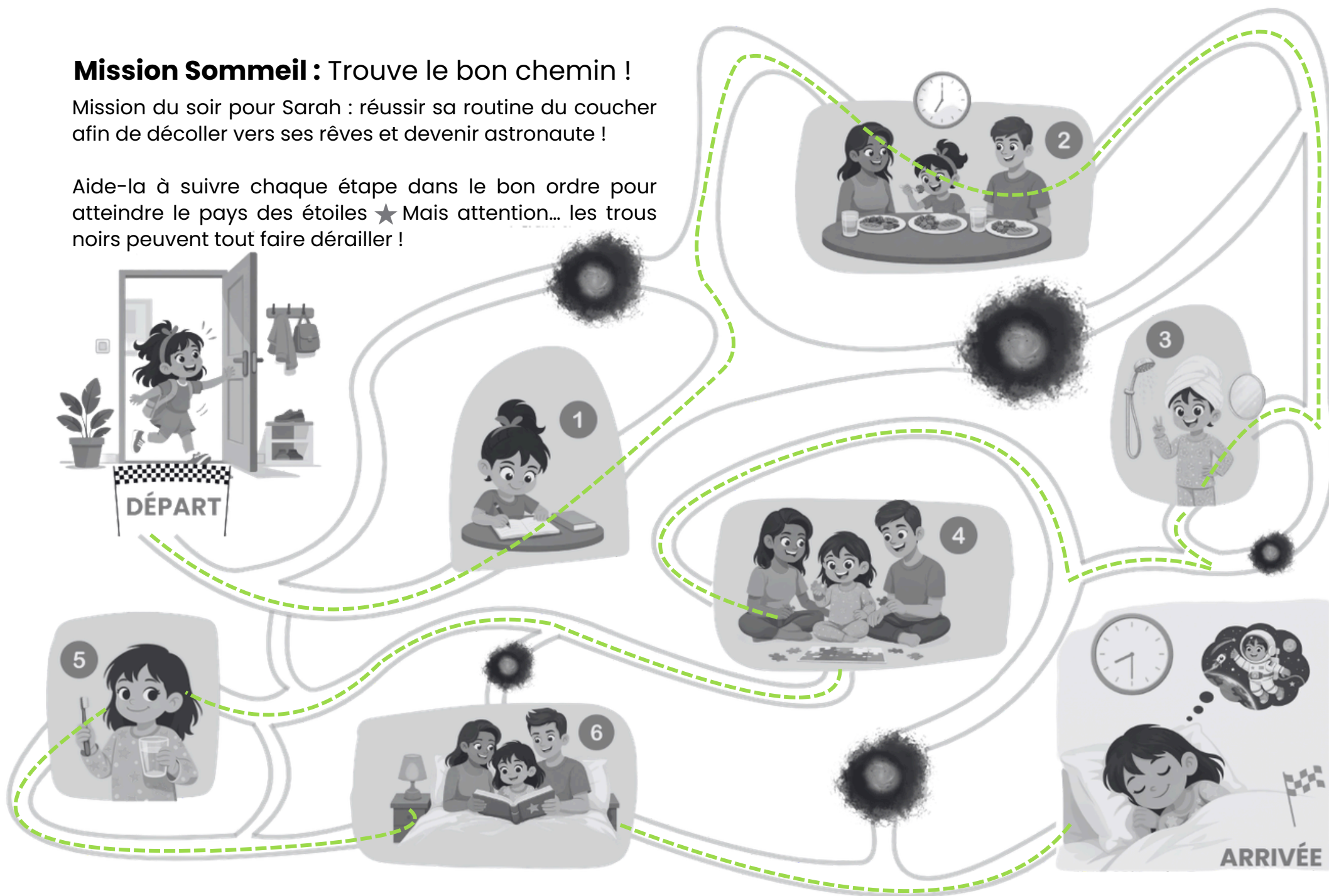


Mission Sommeil : Trouve le bon chemin !

Mission du soir pour Sarah : réussir sa routine du coucher afin de décoller vers ses rêves et devenir astronaute !

Aide-la à suivre chaque étape dans le bon ordre pour atteindre le pays des étoiles ★ Mais attention... les trous noirs peuvent tout faire dérailler !



COMMENT TROUVER LE SOMMEIL ?

Pour un bon sommeil, il est important de trouver sa routine et son rituel :

La routine, c'est ce que l'on fait chaque jour dans le même ordre depuis le retour de l'école jusqu'au coucher pour un meilleur sommeil.

La routine te ☒ Mieux te repérer dans le temps.
permet de : ☒ Mieux connaître ton corps
☒ Anticiper les prochaines étapes et donc réduire le stress
☒ Devenir autonome

Le rituel (durée ~ 15 minutes) c'est ce que tu fais dans ton lit avant de t'endormir.

Par exemple : ☒ Lire un livre
☒ Raconter ta journée à tes parents, ton frère ou ta soeur, ou ton doudou,
☒ Écouter une histoire
☒ Penser à ce que tu vas faire le lendemain
☒ Faire un calin
☒ Éteindre les lumières, etc.



La question d'Api : Quel est l'un des faux amis de la routine de ton bon endormissement ? **Les écrans, manger trop gras le soir, la température de la chambre (trop élevée ou trop basse) etc.**