

Bonjour les amis,

Nous espérons que vous passez du bon temps avec votre famille. Profitez de ces moments pour faire des activités avec vos enfants, ils aiment tellement passer du temps avec vous. Vos enfants aiment être mis aux défis et ils aiment encore plus vous défier. Osez participer et relevez les défis qui sont proposés pour vos enfants.

Cette semaine, M. Stéphane vous présente des activités pour améliorer vos habiletés de précision et de coordination.

**Voici les liens :**

**Activités pour 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> années :** <https://youtu.be/RabLwFSySwc>

**Activités pour 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> années :** <https://youtu.be/fSoNijk1tJU>

Amusez-vous bien!

### L'importance du sommeil

À la page suivante, nous vous présentons un tableau qui résume bien les avantages d'une bonne nuit de sommeil. Pour rester en santé et énergique, avoir une bonne hygiène de sommeil est très important.

L'équipe des enseignants en éducation physique vous souhaite de passer une belle semaine et de bien dormir.



# Une bonne nuit

# de sommeil



Le sommeil est **INDISPENSABLE** à notre **ÉQUILIBRE**,  
il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

## ★ LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE



## ★ QUE SE PASSE-T-IL **ZZZ** quand je dors ?



### JE RÉCUPÈRE

de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves.



### JE GRANDIS

C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.



### JE MÉMORISE

toutes les activités de la journée et je permets à mon cerveau de les ranger !



### JE ME RENFORCE

contre les virus ! La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

## ★ SI JE ME LÈVE À...



6h30

7h00

7h30

## ★ ALORS JE ME COUCHE À :

5 ans : 19h15 19h30 20h15

6 ans : 19h30 20h00 20h30

7 ans : 19h30 20h15 20h45

8 ans : 20h00 20h30 21h00

9 ans : 20h15 20h45 21h15

10 ans : 20h30 21h15 21h30

11 ans : 20h45 21h15 21h45

12 ans : 20h45 21h15 21h45

13 ans : 21h00 21h30 22h00