

# GREAT THE BODY SHOP

Come in and learn about your body!

FAMILY CONNECTION

Bonjour les enfants,

J'espère que vous allez bien et que vous prenez soin de votre corps !

Cette année, nous avons beaucoup parlé des comportements qui nous aident à rester en bonne santé, comme manger des aliments sains, se brosser les dents et faire de l'exercice. Aujourd'hui, nous allons discuter de notre sommeil ! Dormir assez chaque nuit est aussi important pour notre corps que de manger des aliments sains et de faire de l'exercice. En fait, notre cerveau a besoin de dormir assez pour bien fonctionner.



Penses-y : quand tu dors bien, tu peux mieux travailler et jouer. Notre humeur est meilleure et nous nous entendons mieux avec les autres. Après une bonne nuit de sommeil, nous sommes plus patients avec notre famille et avec nos amis, et nous sommes prêts à essayer de nouvelles choses.



Malheureusement, beaucoup d'enfants ne dorment pas assez. Les enfants de ton âge ont besoin de 10 à 12 heures de sommeil chaque nuit. Cela signifie que tu ne dois pas te coucher trop tard le soir.

Alors, j'ai un défi pour toi. J'aimerais que tu suives tes habitudes de sommeil pendant une semaine. Note le nombre d'heures que tu dors chaque nuit ou remplis le tableau à la page suivante. Tu pourrais aussi penser à tenir un journal pour savoir ce que tu ressens. En quoi tes habitudes de sommeil affectent-elles ton humeur et tes performances pendant la journée ?

Pense à une personne qui peut t'aider à compter tes heures. Cette personne peut être ta maman, ton papa, ta grand-mère, ton grand-père, ton grand frère ou ta grande sœur. N'oublie pas que ton objectif est d'avoir environ 10 à 12 heures chaque nuit !

J'espère que tu vas réussir ce défi !

Ton ami,

*Dr. Smartstuff*



# THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.















**Dear Families/Guardians:** Take a moment to think about all of the things your family does in a day. You work, play, learn, laugh, make important decisions, and much, much more. All of these activities require brain power, and your brain is powered by sleep! A good night's rest is especially important for children because their brains are still developing. The American Academy of Pediatrics recommends that school-age children (5-12 years old) get 10 to 12 hours of sleep every night. Getting enough sleep is an important part of taking care of your great body!

Please help your child monitor his or her sleep patterns for one week. If your child is not getting the recommended amount, talk about what you can do as a family to improve sleep routines. Once completed, sign, and return to school. Thank you.

If you got a good night's rest/sleep, put an X in the box with a smiley face.

If you did not get a good night's rest/sleep, put an X in the box with a tired face.

## Good Rest Chart

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						
						



J'ai bien dormi la nuit dernière. J'ai dormi dix heures. J'ai plein d'énergie pour courir et pour jouer avec Ester ! Et toi, est-ce que tu as bien dormi ? Sinon, que peux-tu faire pour dormir plus ?