

LE TOUT P'TIT JOURNAL



LE SOMMEIL







QUELQUES INFOS...

PARUTION TOUS LES TROIS MOIS LE « TOUT PETIT JOURNAL » PROPOSERA DES THÈMES EN LIEN AVEC LA PRISE EN CHARGE DU TOUT PETIT. ALIMENTATION, SOMMEIL,



DE BIEN SE DÉVELOPPER SUR LE PLAN PHYSIQUE

DE RENFORCER SES APPRENTISSAGES

DE MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

D'ÊTRE EN FORME PENDANT LA JOURNÉE

DE RENFORCER SES CAPACITÉS DE MÉMORISATION DE SE CONCENTRER DAVANTAGE ET PLUS LONGTEMPS

> DE SECRETER L'HORMONE DE CROISSANCE: LE CORTISOL, ET DE L'INSULINE. DE RENOUVELER SES CELLULES

DE RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE







LES SIGNES DE FATIGUE

BAILLEMENTS

IRRITABILITE

POUCE SUCOTÉ

YEUX FROTTES AVEC **INSISTANCE**

BESOIN PRESSANT DE SON DOUDOU OU TETINE



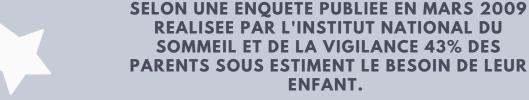
TANT DE SIGNAUX QUI PERMETTENT À NOS ÉQUIPES (EN PLUS DE LA CONNAISSANCE DU RYTHME DE CHAQUE ENFANT) D'INVITER LES ENFANTS AU SOMMEIL AU MOMENT OPPORTUN.







QUELQUES CHIFFRES...















Brille, brille petite étoile
Dans la nuit qui se dévoile
Tout là-haut au firmament
Tu scintilles comme un diamant
Brille, brille petite étoile
Veille sur ceux qui dorment en bas

Fermes tes yeux..

Notre terre s'endort
Sous les yeux des étoiles
Le soleil est fatigué
Il est parti se coucher
Seul le chat sur le toit
Joue aux ombres chinoises
L'araignée éveillée
File un rêve argenté



N'hésitez pas à nous contacter au 06.98.23.71.81 ou par mail claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.fr

Claire Robert-Leyval
IDE Pôle Petite Enfance



