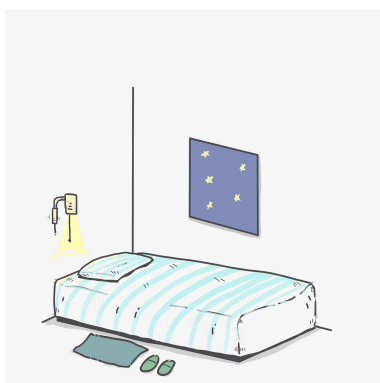


<https://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article541>

Idées d'activités calmes sans écran avant de s'endormir le soir

- Santé des élèves -



Date de mise en ligne : dimanche 15 décembre 2024

Copyright © COLLÈGE COLBERT CHÂTEAUX - Tous droits

réservés

Ces derniers temps avec les élèves de 5ème et de 4ème nous avons parlé des recommandations pour être en forme. L'une d'entre elle est primordiale : arriver à s'endormir le soir pour ne pas manquer de sommeil ! Aussi en attendant le marchand de sable, nous avons rappelé qu'il faut informer son cerveau que c'est l'heure de se coucher donc éviter de regarder une source lumineuse comme un écran.

Au foyer des élèves nous avons acheté des magasins de petits jeux de lettres et de chiffres qui peuvent permettre de se détendre avant de s'endormir, n'hésitez pas à venir essayer au foyer les jeudis et vendredi midis pour ceux qui sont adhérents ! Il y en a aussi en permanence et au CDI pour tout le monde.

[https://clg-colbert-chateauroux.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-colbert-chateauroux/local/cache-vignettes/L400xH400/mots_fleches-4e3f6.jpg] **mots fléchés**

Vous pouvez également en imprimer à partir de sites internet ou en créer vous-mêmes ! Vous en trouverez 2 en pièces jointes en bas de cet article 2 exemples qui ont été créés avec le site internet gratuit :

<https://www.educol.net/wordsearch.php>