



« *Fais dodo...* »

Le sommeil du jeune enfant

l'écoline



Les bénéfices d'un sommeil de qualité

- Apprentissages facilités (langage, moteur)
- Meilleure résolution de problèmes
- Meilleure concentration
- Plus de créativité
- Meilleure gestion des émotions
- Meilleures relations sociales
- Bonne croissance
- Renforcement des systèmes immunitaire et nerveux.



Heures de sommeil par âge

Agé entre	Heures de sommeil recommandées par jour
1 et 3 mois	Entre 14 et 17 h
4 et 12 mois	Entre 12 à 16 h
1 et 2 ans	Entre 11 à 14 h
3 et 5 ans	Entre 10 à 13 h

Pour un sommeil réparateur

- Routine du coucher constante et régularité de l'heure du coucher
- Moment de détente sans écran
- Environnement agréable
- Alimentation légère le soir
- Hydratation pendant la journée
- Jeu à l'extérieur, mouvements
- Dynamique familiale harmonieuse



Quels sont les problèmes de sommeil
que vous rencontrez avec votre
enfant ?





Kids Life Coaching

Seeds of Joy



077 452 58 95



info@seedsofjoy.ch



@seedsofjoy_kidslifestudio



www.seedsofjoy.ch





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline



021 691 04 04



contact@lecoline.ch



[l.ecoline](https://www.instagram.com/l.ecoline)



[lecoline.ch](https://www.lecoline.ch)

l'écoline