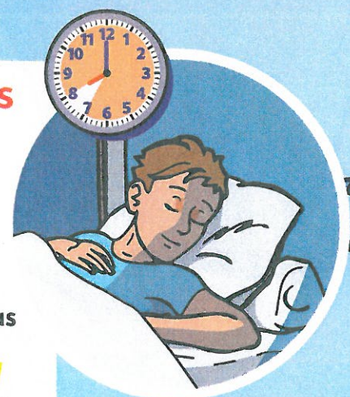
Te préparer vite pour ne pas être en retard, te concentrer en classe, manger dans une cantine bruyante, avoir de bonnes notes, faire tes devoirs... Aller à l'école peut être fatigant et stressant pour toi, même si tu aimes apprendre des choses. Les vacances vont te permettre de te reposer !

Comment bien te reposer en vacances



Ne change pas ta façon de dormir

- **Ne dors pas moins.** Il te faut de 10 à 11 heures par nuit.
- **Ne te couche pas plus tard** en ayant l'idée de faire la grasse matinée le lendemain. Tu risques quand même de te réveiller tôt !
De plus, un sommeil décalé est de moins bonne qualité. Il vaut mieux te coucher et te lever toujours à la même heure.
- **Fais une sieste** en début d'après-midi, si tu en as envie, si tu as accumulé de la fatigue.
Le sommeil permet au cerveau d'enregistrer les informations reçues pendant la journée.
Il t'aide donc à acquérir des connaissances et à t'en souvenir.

Et les devoirs ?
Si tu en as, accordes-y un petit peu de temps chaque jour. Tu travailleras mieux que si tu fais tout en une fois.

Sors

En fin de matinée ou dans l'après-midi, passe du temps dehors. La lumière naturelle permet au corps de faire des réserves en mélatonine. Le soir, cette hormone se diffuse et aide à s'endormir !

Détends-toi

- **Fais ce qu'il te plaît.** Quand tu vas à l'école, tu manques de temps pour les activités que tu aimes. Rattrape-toi en vacances ! Lire, danser, dessiner, faire une activité manuelle, jouer... Suis tes passions, cela va te détendre.
- **Ne fais rien.** Prends un peu de temps pour t'allonger et « regarder les mouches voler ». Tu vas rêvasser... C'est très agréable !

N'abuse pas des écrans

- **Un temps de télévision** limité. Tu peux regarder un film ou un documentaire, mais ne reste pas passif devant ta télé plusieurs heures de suite.
- **Attention aux jeux vidéo.** Tu vas vouloir avancer, monter de niveau... et tu auras du mal à t'arrêter. Cette pression est fatigante pour le cerveau ou les yeux.

Avec l'aide de Claire Leconte, spécialiste des rythmes de l'enfant.

En savoir plus

Les prochaines vacances, de Noël, auront lieu du 18 décembre au 4 janvier 2016 pour tous. Les vacances d'hiver et de printemps, elles, dépendent du lieu où tu habites.

Les mots difficiles

Faire la grasse matinée : dormir longtemps le matin et se lever tard.
Accumuler (ici) : avoir en grande quantité.
Hormone (ici) : petit élément produit par le corps, transporté par le sang et qui agit sur le fonctionnement du corps.
Passif (ici) : qui n'agit pas.

Le coin des Incollables

1/ À quelle date est la Toussaint, la fête religieuse qui donne son nom à ces vacances ?
Le 1er novembre.

2/ Très bien dormir, c'est « dormir comme un... ». Complète avec un nom d'animal.
... loir.

ART PRESSE