

GILLES DIEDERICH  CHRISTEL HAN

(Presque) comme un GRAND 

Les dents, pipi, au lit

Pour toi aussi
c'est difficile
d'aller au lit?

Joue avec nous
et passe une nuit
toute douce.



Tes jeux et
rituels
"bonne nuit"

Tes bricoles
rigolotes
du calme

Ton mémo
du dodo
GÉANT



dès 4 ans

Hatier
jeunesse

(Presque) comme un GRAND

Les dents, pipi, au lit

GILLES DIEDERICHS 🌙 CHRISTEL HAN



DRING, c'est l'heure!

1



2



3

Mon amie Lali dort chez moi.
Elle connaît plein de jeux pour
rendre les soirées toutes douces.



4

Mais... Eh... Attendez-moi!



LE TRAJET ZÉRO-DANGER



Jim

Quand je sors de l'école,
je suis tout fou! Je veux courir
partout. Mais Lali dit que
marcher aide à se reposer.



Tu joues!



Aide Jim et Lali à rentrer
en toute sécurité.

Passes par les passages piétons,
et fais attention aux voitures!





TU BOUGES !

Après l'école, tu te sens tout mou ?

✱✱ Joue à Youpi la forme avec Lali.

youpiiii!



1

Frotte
tes deux paumes
de mains et dis :
« *Youpiiii!* »



2

Tapote chaque bras
de haut en bas
et dis : « *Youpiiii!* »



3

Tapote ta tête
et dis : « *Youpiiii!* »



4

Frotte ton torse
en respirant
et dis : « *Youpiiii,
la vie me sourit!* »



LA TOUT-DOUX LISTE



Lali

Jim a envie de faire plein de choses! Ma tout-doux liste va l'aider à *ranger* ses pensées.



TU BRICOLES !

Fabrique ta tout-doux liste en accrochant les wagons!

Il te faut ...



Des ciseaux à bouts ronds



Une petite aiguille



Une grosse aiguille



Une bobine de fil

★ À faire avec l'aide d'un(e) adulte.

- 1 Découpe la page de droite en suivant les pointillés.
- 2 Découpe ensuite chaque wagon et la locomotive.
- 3 Avec l'aide d'un(e) adulte, troue avec une grosse aiguille tous les points bleus. Puis attache les wagons dans l'ordre avec une petite aiguille et du fil.
- 4 Ta tout-doux liste est prête! Elle te mènera jusqu'au sommeil. Accroche-la dans ta chambre et regarde-la le soir.

Règle ★ D'or n°2

ÊTRE BIEN ORGANISÉ(E)
ÉVITE DE S'ÉNERVER ET DE
S'EMMÊLER LES PENSÉES!



Je prends mon goûter



1

Je joue



2

Je me douche



3

Je dîne



4

Je prépare mes affaires



5

Les dents, pipi, au lit !



6

Le train du sommeil
va partir !





Accroche ta tout-doux liste de ce côté
près de ton lit, et regarde les étoiles
et les planètes pour t'apaiser.

