06 — JE PRÉPARE UNE BONNE NUIT

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES MOTS DU SOIR

Prénom : _____ Date : _____

Notions travaillées : les préparatifs du soir, le calme, le lendemain et la demande d'écoute.

Objectifs : reconnaître les actions de la chanson, comprendre leur vocabulaire et savoir formuler une demande à un adulte.

Dans la chanson

• Le personnage termine son activité et range ses affaires.

• Il prépare son cartable pour le lendemain, avec de l'aide si nécessaire.

• Il laisse les écrans de côté.

• Il met son pyjama et se brosse les dents.

• Si une pensée lui fait souci, il peut en parler à un adulte de confiance.

Trois expressions à comprendre

Le lendemain : le jour qui vient après celui dont on parle.

Une habitude : une manière de faire que l'on répète souvent.

Se faire du souci : être inquiet à propos de quelque chose.

Je complète

Utilise : lendemain — habitudes — souci.

Le personnage prépare ses affaires pour le _____.

Chacun peut avoir ses _____ du soir.

Une pensée qui inquiète peut faire du _____.

À retenir

On peut préparer le soir avec de l'aide.
S'endormir n'est pas une compétition.

06 — JE PRÉPARE UNE BONNE NUIT

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve les actions

Coche les quatre actions présentes dans la chanson.

☐ Ranger ses crayons et ses jouets.
☐ Préparer son cartable.
☐ Faire une course dans le couloir.
☐ Mettre son pyjama.
☐ Se brosser les dents.
☐ Jouer du tambour très fort.

2. Quelle réponse choisir ?

Dans la chanson, que fait le personnage avec les écrans ?
☐ Il les laisse de côté.
☐ Il les regarde toute la nuit.

Si une pensée lui fait souci, à qui peut-il en parler ?
☐ À un adulte de confiance.
☐ Il doit toujours la garder pour lui.

3. Vrai ou faux ?

Le personnage peut recevoir de l'aide pour préparer ses affaires.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Toutes les familles doivent avoir exactement les mêmes habitudes du soir.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Dans le petit défi, une histoire calme est proposée avant le coucher.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Lina a raté quelque chose si elle ne s'endort pas tout de suite.
☐ Vrai. ☐ Faux.

06 — JE PRÉPARE UNE BONNE NUIT

SUPPORT 3 — MES CARTES À DÉCOUPER

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes SITUATIONS

L'activité avec les crayons et les jouets est terminée.	**Le cartable doit être prêt pour demain.**
Une pensée fait souci au personnage.	**Le personnage choisit une activité calme avant le coucher.**

Quatre cartes ACTIONS

Ranger les crayons et les jouets.	**Préparer ses affaires, avec de l'aide si nécessaire.**
En parler à un adulte de confiance.	**Écouter une histoire calme.**

À toi de jouer

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque situation à une action.
3. Lis une paire ou demande à l'adulte de la lire.
4. Mélange les cartes et retrouve les associations.

Petit défi

Une autre personne lit une carte SITUATION.
Propose l'action correspondante sans regarder les cartes ACTIONS.

06 — JE PRÉPARE UNE BONNE NUIT

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

1. Les mots disparus

Complète avec : cartable — dents — confiance.

Le _____ attend le matin.

Le personnage se brosse les _____.

Il peut parler à un adulte de _____.

2. La phrase à retrouver

Remets les groupes de mots dans l'ordre.

MES AFFAIRES — JE PRÉPARE — POUR DEMAIN.

_____

3. Ce soir ou demain matin ?

Pour ce petit récit, écris S pour « ce soir » et M pour « demain matin ».

« Ce soir, Noé prépare son cartable et met son pyjama. Demain matin, il retrouvera son cartable prêt. »

☐ Noé prépare son cartable.
☐ Noé met son pyjama.
☐ Noé retrouve son cartable prêt.

4. Le petit théâtre

Personnage 1 : « Une pensée me fait souci.
Peux-tu m'écouter ? »
Personnage 2 : « Oui, je t'écoute. »

Lisez ou jouez ce dialogue avec un partenaire.
Vous pouvez utiliser des figurines et une situation inventée.

06 — JE PRÉPARE UNE BONNE NUIT

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Retrouve le mot

Je suis le jour qui vient après celui dont on parle.

Je suis le _____.

Défi 2 — Deux actions de la chanson

Nomme deux actions que fait le personnage pour préparer sa soirée ou le lendemain.

1. _____

2. _____

Défi 3 — Une phrase pour demander de l'écoute

Lina a une pensée qui lui fait souci.
Que peut-elle demander à un adulte de confiance ?

_____

Défi 4 — J'ai compris

Le personnage peut-il demander de l'aide pour préparer ses affaires ?
☐ Oui. ☐ Non.

Doit-il garder toutes ses inquiétudes pour lui ?
☐ Oui. ☐ Non.

A-t-il échoué s'il ne s'endort pas immédiatement ?
☐ Oui. ☐ Non.

Mon petit bilan

☐ Je reconnais les actions du soir dans la chanson.
☐ Je comprends le mot « lendemain ».
☐ Je sais trouver une phrase pour demander de l'écoute.
☐ Je sais que s'endormir n'est pas une compétition.