

# Petit coup de pouce pour aller au lit

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 <b>PUBLIC</b>	 <b>PARTICIPANTS</b>	 <b>ANIMATEURS</b>	 <b>NIVEAU</b>	 <b>PRÉPARATION</b>	 <b>ACTIVITÉ</b>
--	--	--	--	---	--

## Description

Mots-clés : endormissement, sommeil, calme, rituel

Âge : 8-10 ans

## Objectifs

Comprendre à quoi sert le sommeil et l'importance de la phase d'endormissement (Temps 1)

S'approprier ses propres astuces pour un sommeil de qualité (Temps 2 et 3)

## Compétences travaillées

Prise de parole en groupe

Devenir acteur de son mieux-être

Conscience de soi

## Matériel

Feuille A4 « Main du sommeil » à imprimer :

1 version pour les enfants

1 version pour les animateurs

Feutres, stylos

Ordinateurs ou tablettes

## Contenus utilisés

Vidéo :

« Le sommeil – Sid le petit scientifique » :

<https://education.francetv.fr/matiere/decouverte-des-sciences/ce1/video/le-sommeil-sid-le-petit-scientifique>

Jeu ressemblant à « Qui veut gagner des millions ? » :

<https://learningapps.org/watch?v=pc4t3uizt18>

Jeu interactif :

[http://www.lesommeil.ca/jeux\\_f.html](http://www.lesommeil.ca/jeux_f.html)

## Pré-requis

---

Savoir écrire

## WORKFLOW

### 1 Préparation - 20 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée. Les enfants de cet âge sont habitués à l'utilisation du matériel informatique et connaissent le principe du jeu « Qui veut gagner des millions ? » Il y a donc peu d'observation à réaliser du côté de l'utilisation numérique. Pour le reste du déroulé, il est à noter deux points importants :

Le travail collaboratif pour répondre au jeu « Qui veut gagner des millions ? » permet de confronter les esprits critiques des enfants dans la construction de leur apprentissage. Il est donc important d'être vigilant lors de la constitution des groupes de deux ou trois enfants surtout si ceux-ci se font par affinité afin de ne pas écarter du débat les enfants qui ont une attitude réservée.

La partie d'échange et de construction du rituel de l'endormissement nécessite une posture empathique de la part des animateurs afin d'engager la motivation personnelle des enfants.

Note à l'attention de Bibliothèques sans frontières et des animateurs :

Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours\*

\*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, [www.unicog.org](http://www.unicog.org).

Installer des chaises en arc de cercle autour de l'écran pour le Temps 1.

Allumer l'écran et ouvrir le navigateur Internet.

Ouvrir une fenêtre et y coller le lien :

<https://education.francetv.fr/matiere/decouverte-des-sciences/ce1/video/le-sommeil-sid-le-petit-scientifique>

Allumer les tablettes (une pour deux enfants), ouvrir deux onglets du navigateur Internet et y coller le lien <https://learningapps.org/watch?v=pc4t3uizt18> sur le premier

onglet et le lien [http://www.lesommeil.ca/jeux\\_f.html](http://www.lesommeil.ca/jeux_f.html) sur le deuxième onglet.

Imprimer les feuilles A4 « Main du sommeil » pour les enfants + la version pour les animateurs pour le Temps 2.

## 2 Lancement - 10 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler les règles d'utilisation du matériel numérique.

Rappeler le respect dans les échanges.

## 3 TEMPS 1 - Vidéo « Le sommeil » + jeux interactifs

OBJECTIF : comprendre à quoi sert le sommeil et l'importance de la phase d'endormissement.

### Introduction – 10 minutes

Lancer la vidéo « Le sommeil – Sid le petit scientifique ».

Demander s'ils ont compris le sujet de la vidéo (De quoi parle la vidéo ?) et s'ils comprennent tous les mots utilisés (Y a-t-il des mots que vous n'avez pas compris ?)

Proposer de la revoir une seconde fois.

Vérifier à nouveau leur niveau de compréhension globale (De quoi parle la vidéo ?) et les mots utilisés (Y a-t-il des mots que vous n'avez pas compris ?)

### Mise en activité n°1 – 30 minutes

Au choix, en fonction des personnalités et des habitudes du groupe : organiser cinq groupes de deux enfants, ou demander aux enfants de se mettre par deux.

Distribuer les tablettes (une tablette pour deux participants) et vérifier que tout le monde connaît le principe du jeu « Qui veut gagner des millions ? »

Lancer le top départ aux équipes et laisser chaque équipe atteindre « le million ». Temps d'échange avec les animateurs si les enfants ont des questions par rapport à ce jeu.

### **Mise en activité n°2 – 20 minutes**

Conserver les groupes.

Proposer aux enfants de découvrir le second onglet. Il s'agit d'un jeu interactif canadien sur le sommeil. Leur demander de cliquer sur l'icône avec un lit « Prélude au sommeil » et d'explorer la page qui s'affiche.

Demander à chaque groupe de présenter un objet qui a retenu leur attention sur cette page, et de présenter l'information découverte correspondante.

### **Clôture et transition – 10 minutes**

Leur demander de donner un nom d'ensemble à toutes ces informations (par exemple, les bonnes conditions pour s'endormir) et les rappeler (être allongé confortablement / être au calme, sans bruit / être en sécurité / être dans la pénombre ou dans l'obscurité / avoir une température entre 16°C et 19°C).

## **4**

## **TEMPS 2 - La main du sommeil**

OBJECTIF : identifier ses propres rituels pour un sommeil de qualité.

### **Préparation – 10 minutes**

Imprimer les feuilles A4 « Main du sommeil » + la version de l'animateur et sortir les feutres.

Installer les enfants à des tables pour pouvoir dessiner.

Expliquer l'objectif de l'exercice : « Au travers de cet exercice tu vas pouvoir noter cinq astuces qui te permettront de bien t'endormir : un objet, une émotion, une action... ce qui te permettra à toi de mieux trouver le sommeil. »

### **Déroulé – 30 minutes**

Demander aux enfants de poser leur main sur la feuille et de dessiner les contours avec un feutre dans le cadre.

Au centre de la main on écrit : « Pour bien dormir j'ai besoin de... »

Sur le pouce : l'enfant note un objet (exemple : doudou, livre, verre de lait, ou pas d'objet...).

Sur l'index : l'enfant note une émotion (exemple : calme, détendu, souriant, fatigué...).

Sur le majeur : l'enfant note un signe physique (yeux qui piquent, bâillement...).

Sur l'annulaire : l'enfant note la bonne heure pour aller au lit.

Sur l'auriculaire : l'enfant note une mauvaise habitude à modifier (la télé, les jeux vidéo, me disputer avec mes frères/sœurs/parents...).

Chaque étape de la main doit favoriser le dialogue et l'échange entre les enfants, sauf si certains souhaitent faire l'exercice de leur côté (par pudeur : la présence d'un doudou par exemple dont il ne voudrait pas discuter avec le groupe).

### **Clôture – 5 minutes**

Comprendre que chaque enfant a besoin de différentes astuces ou rituels pour trouver le sommeil et que chacun doit reconnaître les propres signes de son endormissement.

Les enfants repartent avec leur main dessinée et leurs rituels personnalisés pour les montrer à leurs parents.

5

## **TEMPS 3 - Le retour au calme**

### **Préparation – 5 minutes**

Installer des chaises en arc de cercle.

### **Déroulé – 5 minutes**

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Inspirer par le nez profondément
2. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
3. Recommencer 3 fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

### **Clôture – 2 minutes**

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de s'endormir ou de débiter une nouvelle activité.

## 6 Variantes et suites possibles

Variante possible :

En fonction du temps restant et selon l'implication des enfants, les tablettes avec le jeu interactif sur le sommeil pourront être remises à disposition en fin d'activité. Les enfants auront du temps libre de navigation sur les différents onglets pour s'approprier d'autres notions autour du sommeil.

Suites possibles :

Rattacher des contenus sur la thématique.

Exemples : livre *C'est quoi le sommeil ?* ou kit pédagogique « Mémé Tonpyj » notamment sur les phases du sommeil.