

Le manque de sommeil

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Mots-clés : sommeil, repas, dormir, mémoire, fatigue, rêve

Âge : 6-10 ans

Objectifs

Comprendre ce qu'est un manque de sommeil et ses conséquences

Créer son attrape-rêves pour un sommeil de qualité

Matériel

Affiche à imprimer : « Illustration – je dors » (x 3)
Document : « La légende de l'attrape-rêves » (x 1)
Feutres
Crayons de couleur
15 assiettes en carton
Gommettes
Peinture à l'eau et pinceaux
30 perles de différentes tailles/formes
30 plumes de couleur
Ordinateur

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe
Devenir acteur de son mieux-être
Conscience de soi
Créativité
Travaux manuels

Contenus utilisés

Vidéo « 1 jour, 1 question – À quoi ça sert de dormir ? » :
<https://www.youtube.com/watch?v=4ygggy1N3jQ8>

Vidéo « À quoi ça sert de dormir ? » :
<https://vimeo.com/43489784#at=4>

Jeu « Loup, dors-tu ? » :
<https://www.lesenfantssontformidables.com/store/p1018/loup-dors-tu.html>

Pré-requis

Savoir écrire et lire
Avoir participé à l'activité « Petit coup de pouce pour aller au lit » peut aider l'enfant à mieux cerner le sujet

WORKFLOW

1

Préparation - 5 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.

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.**

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

Allumer l'écran et ouvrir le navigateur Internet.

Ouvrir les liens <https://www.youtube.com/watch?v=4yggy1N3jQ8> et <https://vimeo.com/43489784#at=4>.

Imprimer les affiches « Illustration – je dors ».

Préparer les feutres, feuilles et crayons de couleur.

2

Lancement - 5 minutes

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

Rappeler le respect dans les échanges.

3

TEMPS 1 - Vidéos et création autour du manque de sommeil

OBJECTIF : comprendre ce qu'est le manque de sommeil et ses conséquences.

Introduction – 10 minutes

Lancer la première vidéo « À quoi ça sert de dormir ? » Demander s'ils ont compris le sujet puis lancer la deuxième vidéo « 1 jour, 1 question – À quoi ça sert de dormir ? »

À partir de ces deux vidéos, 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 ?)

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 – 20 minutes

L'animateur donne à chaque enfant un livret « Cahier – sommeil ».

L'affiche « Journée du sommeil » reste à la disposition des enfants sur les tables.

À l'aide des feutres et crayons, les enfants répondent aux questions et aux petits jeux en autonomie. L'animateur est présent pour guider ou aider s'il y a des questions.

Clôture et transition – 5 minutes

Rappeler ensemble l'importance du sommeil et les conséquences du manque de sommeil (fatigue, irritabilité, manque de concentration, mémoire, on grandit moins...).

Si les enfants n'ont pas terminé dans le temps imparti, on corrige ensemble les questions et les enfants peuvent terminer plus tard.

4

TEMPS 2 - Atelier créatif

OBJECTIF : créer son attrape-rêves pour un sommeil de qualité.

Préparation – 10 minutes

Préparer les gabarits des huit attrape-rêves dans des assiettes en carton (voir le tutoriel Attrape-rêves).

Préparer le matériel nécessaire pour la création des attrape-rêves (assiette en

carton, laine, feutres, peinture, pinceaux, perles et plumes).

Préparer les modèles explicatifs de la création d'un attrape-rêves.

Déroulé – 30 minutes

Raconter l'histoire de l'attrape-rêves à partir du document « La légende de l'attrape-rêves ».

Laisser les enfants décorer les assiettes en carton déjà découpées en amont par l'animateur.

Les enfants peuvent ensuite enfiler la laine dans les trous selon les modèles et explication du tutoriel Attrape-rêves.

Clôture – 5 minutes

Chaque enfant peut repartir avec son attrape-rêves.

On rappelle l'importance d'un bon sommeil de qualité pour être en forme pour la journée.

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, on peut jouer une partie de « Loup, dors-tu ? »

Ce jeu est à construire en amont par l'animateur qui le recevra en premier afin que les enfants puissent jouer avec. Il s'agit d'un jeu qui associe yoga, sophrologie et bienveillance, les enfants sont donc amenés à faire des positions simples de yoga pour se détendre par exemple.

Il convient que l'animateur ait bien pris en main le jeu avant de le proposer aux enfants.

Compter vingt à trente minutes par partie.

Suites possibles :

Participer à l'atelier Sommeil 3 (À bord du train du sommeil) ou Sommeil 4 (J'ai pas envie de dormir, pourtant j'en ai besoin).