

À bord du train du sommeil

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Mots-clés : sommeil, train du sommeil, endormissement

Âge : 6-10 ans

Objectifs

Comprendre les différentes phases du sommeil
Savoir s'approprier et créer le « train du sommeil »

Matériel

Documents PDF à imprimer :
« Rythmes-du-sommeil » (x 3)
« BD-mémétonpyj » (x 6)
« Jeu-sommeil1 » (x 10)
« Jeu-sommeil2 » (x 10)

Ordinateur ou tablette
Post-it
10 stylos
10 paires de ciseaux

Compétences travaillées

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

Contenus utilisés

Vidéo :
« Séance 2 – Les rythmes du sommeil (suite) » :
[-https://www.youtube.com/watch?v=VSg2M5rg_Kc](https://www.youtube.com/watch?v=VSg2M5rg_Kc)

Pré-requis

Savoir écrire et lire

Avoir participé à l'activité Sommeil1 (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 une fenêtre et ouvrir le lien https://www.youtube.com/watch?v=VSg2M5rg_Kc (Séance 2 – Les rythmes du sommeil (suite)).

Imprimer les documents « Rythmes-du-sommeil » (x 3).

Imprimer les documents « Jeu-sommeil1 » et « Jeu-sommeil2 » (x 10).

Imprimer les documents « BD-mémétonpyj » (x 6).

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 - Vidéo sur le sommeil

OBJECTIF : comprendre les différentes phases du sommeil.

Introduction et activité – 20 minutes

Fournir un Post-it et un stylo à chaque enfant.

Lancer la vidéo « Les rythmes du sommeil » (possibilité de la regarder deux fois).

L'animateur interroge les enfants : avez-vous compris le sujet, de quoi cela parle-t-il, est-ce que vous avez déjà entendu parler du train du sommeil ? Combien d'heures doit-on dormir à huit ans (dix heures) ? Et vous, combien d'heure dormez-vous ?

Chaque enfant peut noter sur un Post-it son heure de coucher et son heure de réveil pour faire le calcul : est-ce trop ? Pas assez ?

L'animateur distribue aux enfants (par groupes de deux) les documents « BD-mémétonpyj ».

Les enfants lisent (par groupes de deux) la BD puis répondent aux questions sur le nombre d'heures que dorment les animaux.

Dès que tous les groupes ont terminé, on compare les résultats qu'ont trouvés les enfants sur leur propre nombre d'heures de sommeil (sur le Post-it) avec les animaux. Alors... Gros dormeur / petit dormeur ?

Transition – 5 minutes

Rappeler les différents noms des phases du train du sommeil en s'appuyant sur le document « Rythmes-du-sommeil » : endormissement / sommeil lent très léger / sommeil lent léger / sommeil lent profond / sommeil paradoxal => nouveau train.

S'assurer que les enfants ont bien compris que le sommeil est important même chez les animaux et qu'il est composé de plusieurs phases (qui seront développées plus précisément dans le Temps 2).

4

TEMPS 2 - Le train du sommeil

OBJECTIF : créer et s'approprier le train du sommeil.

Préparation – 5 minutes

Préparer les documents imprimés « Jeu-sommeil1 » et « Jeu-sommeil2 ».

Préparer le matériel : stylos, ciseaux.

Laisser à disposition le document « Rythmes-du-sommeil ».

Déroulé – 15 minutes

L'animateur distribue à chaque enfant les documents « Jeu-sommeil1 » et « Jeu-sommeil2 » ainsi qu'un stylo et une paire de ciseaux.

L'animateur explique les deux jeux qui vont suivre :

Jeu 1 : à l'aide du document « Rythme-du-sommeil » ou de la vidéo « Séance 2 – Les rythmes du sommeil (suite) » les enfants remplissent le train du sommeil en indiquant le nom des phases. Ils peuvent aussi noter deux choses qui les aident à s'endormir dans la case verte (celle de l'endormissement).

Jeu 2 : sans autre support, les enfants découpent les cartes du jeu Mémé Tonpyj et les remettent dans l'ordre.

On compare les réponses, qui a bon, qui a faux ?

Si besoin on peut regarder ensemble une nouvelle fois la vidéo pour s'en servir de correction.

Clôture – 5 minutes

On rappelle combien d'heures doit dormir un enfant de huit ans (nombre d'heures valable de six à dix ans).

On donne un exemple d'un animal qui dort beaucoup et d'un animal qui dort très peu.

On rappelle les phases du train du sommeil.

On rappelle que bien dormir permet de se détendre, de bien mémoriser, de reposer son corps...

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 :

L'animateur peut lancer une autre vidéo sur le sommeil des animaux :
<https://education.francetv.fr/matiere/sciences-de-la-vie-et-de-la-terre/cinquieme/video/le-sommeil-des-animaux>, en plus sur le Temps 1.

Suite possible :

Participer à l'activité Sommeil4 (J'ai pas envie de dormir, pourtant j'en ai besoin !)