

J'ai pas envie de dormir, pourtant j'en ai besoin !

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



Description

Mots-clés : besoin, vital, âge, profil de dormeur, couche tôt, couche tard

Âge : 6-10 ans

Objectifs

Comprendre que le sommeil est un besoin vital (atelier n° 1)

Connaître les besoins de sommeil en fonction des âges (atelier n° 2)

Comprendre que les besoins de sommeil sont différents d'une personne à l'autre (atelier n° 3)

Matériel

Atelier n° 1 :
Ordinateur/tablette
Feuilles
Stylos

Atelier n° 2 :
Paperboard/grande feuille
Feutre pour Paperboard

Atelier n° 3 :
Stylos

Compétences travaillées

Faire des recherches et mener des enquêtes
Analyser des informations et en extraire des données recherchées
Apprendre à mieux se connaître soi-même

Pré-requis

Activité Sommeil3 sur les cycles du sommeil
Activité Sommeil5 sur le rôle du sommeil (peut avoir lieu avant ou après cette activité)

Contenus utilisés

Atelier n° 1 :
Carnet d'enquêteur
Poster J'ai sommeil
Encyclopédie Wikimini :
<https://fr.wikimini.org/wiki/Sommeil>
Vidéo :
<https://www.lumni.fr/video/175-a-quoi-sert-de-dormir>
Vidéo :
<https://www.lumni.fr/video/le-sommeil-des-animaux>

Atelier n° 2 :
Tableau des indices pour animateur
Relevé du sommeil
Poster Recommandations sommeil âge
Vidéo BSF « Les besoins en sommeil en fonction des âges »

Atelier n° 3 :
Vidéo BSF « Les profils de dormeurs »
Quiz Petit ou gros dormeur ?

WORKFLOW

1 ATELIER N° 1

Note pour l'animateur :

Le sommeil est un besoin vital mais reste très personnel. Concernant les conditions, la quantité, les sensations associées au sommeil... les enfants auront des réponses très différentes et peuvent aussi ne proposer aucune réponse s'ils ne s'y sont jamais intéressés. Le but de cette animation est de les amener à se poser des questions sur leurs propres besoins en sommeil.

Préparation – 10 minutes

Imprimer le poster « J'ai sommeil » (x 1) et les carnets d'enquêteur (un par participant) à plier.

Allumer l'ordinateur ou la tablette et préparer trois onglets avec les liens suivants prêts à être visionnés (en profiter pour en prendre connaissance) :

-<https://fr.wikimini.org/wiki/Sommeil>
-<https://www.lumni.fr/video/175-a-quoi-sert-de-dormir>
-<https://www.lumni.fr/video/le-sommeil-des-animaux>

Lancement – 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le but de cette animation qui va se dérouler sur trois séances.

Distribuer une feuille et un stylo par participant.

TEMPS 1 : SI JE VOUS DIS QUE J'AI SOMMEIL...

OBJECTIF : comprendre que le sommeil est un besoin vital.

Introduction – 10 minutes

bâiller puis dire « C'est dur aujourd'hui, j'ai tellement sommeil ! Vivement ce soir que je retrouve mon lit ! »

Poser la question : « À quoi pensez-vous quand je vous dis que j'ai sommeil ? »
Demander aux participants d'inscrire leur réponse sur la feuille.

Déroulé – 20 minutes

Proposer à chacun de présenter ses idées. Inscrire les idées sur le poster « J'ai sommeil », dans l'espace dédié à cette première séance.

Proposer à un participant volontaire de lire la page de l'encyclopédie en ligne Wikimini sur le sommeil : <https://fr.wikimini.org/wiki/Sommeil>. Discuter ensemble de ce qui est dit en revenant sur cette notion de besoin, la rapprocher du besoin de manger ou boire... pour arriver à la notion de besoin vital.

Demander : « Pensez-vous qu'il soit possible de ne jamais dormir ? » Visionner la vidéo :

<https://www.lumni.fr/video/175-a-quoi-sert-de-dormir>

Oralement, faire le point sur les messages clés de la vidéo, retenus par les enfants.

Demander « Et les animaux à votre avis, est-ce qu'ils dorment aussi comme nous les humains ? » Visionner la vidéo :

<https://www.lumni.fr/video/le-sommeil-des-animaux>

Clôture – 15 minutes

Distribuer un carnet d'enquêteur à chaque enfant. Leur demander de le découvrir, avant de passer au temps de relaxation, pour être certain qu'ils comprennent bien ce qu'ils doivent faire d'ici le prochain atelier. « Ce carnet va vous servir à mener l'enquête pour savoir s'il est possible de ne pas dormir, ou si tout le monde a besoin de dormir. Vous devez interroger trois témoins, noter les indices de vos enquêtes sur ce carnet et le rapporter la prochaine fois. »

Synthétiser les informations explorées aujourd'hui. « Dormir est un besoin vital, comme manger et boire. Quand on a faim, on mange. Quand on a soif, on boit. Pourtant, quand on a sommeil, on ne va pas toujours se coucher. Pourquoi ? » Peut-être que l'enquête les aidera à en savoir plus...

Rappeler que le sommeil de l'homme n'est pas le même que celui de la chauve-souris par exemple. Nous sommes des animaux qui vivons le jour et notre sommeil naturel est programmé lorsqu'il fait nuit, contrairement aux animaux nocturnes.

Conserver le poster « J'ai sommeil » pour les prochaines séances.

TEMPS 2 : LE RETOUR AU CALME

Préparation – 3 minutes

Débarrasser les tables et ranger le matériel.

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.

2

ATELIER N° 2

Préparation – 15 minutes

Afficher le poster « J'ai sommeil » complété lors de la première séance.

Imprimer le « Tableau des indices pour animateur », afin d'avoir une idée de format pour la création du tableau, le poster « Recommandations sommeil âge » (x 1) et les relevés du sommeil (un par participant).

Installer le Paperboard ou la grande feuille pour réaliser le tableau des indices de façon visible par les participants. Tracer d'ores et déjà les colonnes du tableau pour gagner du temps.

Allumer la tablette ou l'ordinateur, prendre connaissance de la vidéo « Les besoins en sommeil en fonction des âges » puis mettre sur pause en prévision du visionnage avec les participants.

Lancement – 5 minutes

Accueillir les participants et leur rappeler que cette séance est le second atelier. Demander aux participants de sortir leur carnet d'enquêteur.

TEMPS 1 : J'AI DORMI SEPT HEURES... ÇA SUFFIT OU PAS ?

OBJECTIF : connaître les besoins de sommeil en fonction des âges.

Introduction – 5 minutes

« Je me sens en forme aujourd'hui. J'ai dormi sept heures cette nuit. Vous pensez que c'est raisonnable ou pas ? »

« Comment le savez-vous ? Avez-vous des indices ? »

Demander aux participants de consulter leur carnet et de réaliser une mise en commun.

Déroulé – 20 minutes

Proposer à chacun de présenter les témoins du sommeil interrogés en se référant à son carnet.

Noter (ou faire noter) sur le Paperboard ou la grande feuille les âges, sexes et le nombre d'heures de sommeil en moyenne par nuit. Compléter le tableau avec les autres indices collectés (semaine, week-end, femme enceinte, travailleur de nuit...).

« Que pouvons-nous observer ? Est-ce que ce résultat (heures différentes d'un témoin à l'autre) signifie que quelqu'un ment ? Se trompe ? Non, avec votre enquête vous avez mis en évidence le fait que les besoins varient en fonction des âges. »

Pour en avoir la confirmation, visionner la vidéo « Les besoins en sommeil en fonction des âges » mise à disposition par Bibliothèques sans frontières avec cette fiche (vidéo non disponible sur Internet).

Présenter le poster des recommandations, observer et commenter (le poster remplace la bande dessinée dont parle la vidéo).

Clôture – 15 minutes

Synthétiser les informations découvertes aujourd'hui.

Clore la séance en demandant : « À quoi penserez-vous si ce soir, votre maman/papa vous dit qu'elle/il a sommeil ? » Demander aux participants de proposer des réponses pour compléter le poster « J'ai sommeil ». Noter les propositions dans l'espace réservé au deuxième atelier. Conserver le poster pour le dernier atelier.

Distribuer un relevé du sommeil à chaque enfant. Leur demander de le découvrir, avant de passer au temps de relaxation, pour être certain qu'ils comprennent bien ce qu'ils doivent faire d'ici le prochain atelier. « Ce relevé est personnel. Il n'a d'intérêt que si vous relevez votre propre rythme de sommeil et pas celui du voisin. Essayez de penser à le remplir chaque matin (en l'affichant sur le frigo par exemple) et rapportez-le, la prochaine fois. »

TEMPS 2 : LE RETOUR AU CALME

Préparation – 3 minutes

Débarrasser les tables et ranger le matériel.

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.

3

ATELIER N° 3

Préparation – 5 minutes

Afficher le poster « J'ai sommeil » complété lors des ateliers précédents.

Imprimer le quiz « Petit ou gros dormeur ? » (un par participant).

Allumer l'ordinateur ou la tablette et préparer le visionnage de la vidéo « Les profils de dormeurs » proposée avec cette fiche par BSF.

Lancement – 5 minutes

Accueillir les participants et leur rappeler que cette séance est le dernier atelier.
Demander aux participants de sortir leur relevé du sommeil.

TEMPS 1 : PETIT DORMEUR OU GROS DORMEUR ?

Objectif : comprendre que les besoins de sommeil sont différents d'une personne à l'autre.

Introduction – 5 minutes

Demander aux participants s'ils ont réussi à faire un relevé de leur temps de sommeil. Demander s'ils ont rencontré des difficultés.

Déroulé – 25 minutes

Se rappeler qu'au dernier atelier, il a été mis en évidence que les besoins en

sommeil changeaient au cours de la vie. « Vous avez tous le même âge, donc vous avez les mêmes besoins, donc, vos relevés doivent être identiques, non ? » Vérifier ensemble ce point.

Évoquer les relevés et les moyennes d'heures de sommeil constatées. Les aider à faire le calcul de la moyenne si nécessaire.

Mettre en évidence, en comparant les relevés, que le temps de sommeil est différent d'un enfant à l'autre. « Pourquoi ? »

Visionner la vidéo BSF « Profils de dormeurs ». Remplacer la BD dont parle la vidéo par le quiz « Petit ou gros dormeur ». Distribuer le quiz.

Mettre en évidence le besoin en sommeil différent d'une personne à l'autre, en fonction de son âge mais aussi en fonction de son organisme (petit ou gros dormeur), grâce aux résultats obtenus en réalisant ce quiz.

Clôture – 15 minutes

Synthétiser les informations découvertes aujourd'hui et les amener à la prise de conscience suivante : « Chacun ayant des besoins différents... il faut donc mettre des choses en place pour les respecter... individuellement. » Tout comme ils mangent à leur faim et non pas en fonction de l'appétit de leur frère ou sœur.

Clore la séance en demandant s'ils ont des choses à ajouter sur le poster « J'ai sommeil ».

Faire un tour de « table » et noter (ou faire noter) les propositions.

TEMPS 2 : LE RETOUR AU CALME

Préparation – 3 minutes

Débarrasser les tables et ranger le matériel.

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.

4 Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Réaliser des schémas/graphiques pour représenter les heures de sommeil des personnes interviewées.

Réaliser les quiz sous forme d'interviews de la personne A par la personne B.

Suites possibles :

Lecture offerte : *Lili ne veut pas se coucher* : <https://livre.fnac.com/a22053/Max-et-Lili-Lili-ne-veut-pas-se-coucher-Dominique-de-Saint-Mars>.

Découverte des encyclopédies sur le corps humain, proposées par BSF, qui parlent du sommeil.