Service PSE

DORMONS BIEN

2008

LIEGE PROVINCE Service PSE

LE MOT DU DEPUTE

La santé de nos enfants est un capital précieux pour lequel nous nous devons d'être tout particulièrement attentifs. La santé doit être prise sous tous ses aspects, c'est-à-dire, non seulement comme l'absence de maladie, mais en comprenant aussi le bien-être et la qualité de la vie.

Le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole est soucieux de la santé des enfants et de leur environnement scolaire. C'est pourquoi, outre ses missions bien connues (bilan de santé, vaccination, prophylaxie, ...), il développe des outils de prévention dont l'objectif est d'amener les jeunes à vivre leur santé de manière consciente.

La somnolence, classiquement observée par les enseignants, est à l'origine de troubles d'apprentissage, voire d'échec scolaire ou encore d'absentéisme.
Ces conséquences démontrent la nécessité d'un sommeil réparateur qui génère un état de vigilance indispensable aux activités de l'individu.

Partant de ces constats, le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège a créé un outil pour sensibiliser les élèves à l'importance de la qualité du sommeil et modifier les mauvaises habitudes pour faire en sorte qu'ils se sentent bien dans leur corps, bien dans leur tête et ainsi optimaliser leurs performances scolaires.

Cet outil « Dormons bien » vise à améliorer les connaissances et les représentations qu'ont les enfants et les enseignants à propos du sommeil. Par ailleurs, il développe les attitudes positives à mettre en œuvre pour favoriser un environnement propice au bon sommeil chez les enfants.

Notre Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires ou toutes suggestions pour nos actions futures.

Paul-Émile Mottard
Député provincial
chargé de la Culture, de la Jeunesse, du Tourisme,
du Logement, des centres PMS et
des services de Promotion de la Santé à l'Ecole

REMERCIEMENTS

En 2002-2003, le Service Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège élaborait un outil de promotion du bon sommeil « Dormons bien » destiné aux élèves âgés de 5 à 8 ans.

Nous remercions les Centres Locaux de Promotion de la Santé de Liège, de Verviers et de Huy-Waremme ainsi que l'Université de Liège pour leur aide méthodologique et leur soutien.

La démarche de création d'outils nécessite une phase de pré-testing. « Dormons bien » a connu cette étape en circulant dans une partie des établissements scolaires communaux de la Province de Liège par le biais des infirmières et des médecins de notre Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de 2003 à 2006.

Nos remerciements s'adressent donc à l'ensemble de notre personnel qui s'est rendu dans les classes pour y réaliser des animations. Ils s'adressent également aux élèves qui, de par leurs attitudes et commentaires, ont nourri l'ajustement de l'outil « Dormons bien ». Les enseignants ont également été sollicités, via une enquête, afin de nous apporter leur regard pédagogique.

Notre outil a donc fait son petit bonhomme de chemin et a été réactualisé en 2007-2008; cette nouvelle version se veut plus attrayante. C'est pourquoi, nous avons choisi de collaborer avec le Service Expo de la Province de Liège. L'infographiste, en charge de ce projet, nous a créé une mascotte qui nous emporte tout au long de l'outil...

Le « photo langage » a été personnalisé grâce aux photographes amateurs que compte notre Service de Promotion de la Santé à l'Ecole ! Nous tenons à remercier les enfants qui figurent sur les photos ainsi que leurs parents pour nous avoir permis de déposer ces photos dans notre outil « Dormons bien » et sur notre site Internet http://www.prov-liege.be/po_sante .

Nous remercions, également, le Service Jeunesse et Santé de la mutualité chrétienne d'avoir accepté que nous utilisions l'outil « Grain de sable ». Celui-ci a été remanié par la RTBF afin d'en extraire des séquences audio-visuelles qui rencontrent nos objectifs de prévention. « Grain de sable » nous permet, ainsi, d'étoffer l'offre d'activités que nous proposons au sein de « Dormons bien ».

Le Service PSE de la Province de Liège

SOMMAIRE

1. **Que pensons-nous du sommeil ?** PAGES 7 à 14

2. **Enquête sur le sommeil** PAGES 15 à 18

3. **Passons à l'action** PAGES 19 à 56

4. **Que pensons-nous de notre projet ?** PAGES 57 à 62

Un peu de connaissance PAGES 19 à 24

Activités autour du sommeil PAGES 25 à 56

Information et références utiles PAGE 123

Photocopiez les fiches nécessaires pour la réalisation de vos activités

LIEGE PROVINCE Service PSE

Photo langage

Objectifs :
Le photo langage est un outil qui permet l'expression des représentations des participants. Celui-ci a pour but de faire réagir les élèves sur ce qu'est le sommeil en dépassant la standardisation des messages classiques pour introduire des éléments symboliques et affectifs.

Ainsi, chaque participant a la possibilité de s'exprimer verbalement par rapport à une image qu'il rattache à une situation dont il a envie de parler. Il ne s'agit pas de décrire la photo mais d'exprimer ce que la photo suscite en soi, ce qu'elle révèle d'elle-même à la personne à partir d'une situation concrète. Sur le plan symbolique, les associations suscitées par la photo sont valorisées. Sur le plan du groupe, chacun communique ce qu'il désire exprimer. L'objectif est que chacun apporte son originalité en se sachant écouté par les autres.

Public cible :
3ème maternelle, 1ère et 2ème années primaires.

Mode d'utilisation :
Il existe plusieurs possibilités d'utilisation, à savoir : un choix de photo(s) individuellement, par sous-groupe, en grand groupe ou par l'animateur. Les photos se trouvent à partir de la page 63.

Règles de base :

A. Au démarrage

Expliquer les règles de base de l'animation ;
1. Droit de passer : Chacun est libre de se taire.

2. Ecoute active : Chacun a le droit de parler et d'être écouté.

3. Valeur positive : Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse.

Ensuite :
1. Fixer le temps de choix des photos.

2. Fixer le nombre de photos choisies.

3. Exprimer clairement la consigne de départ à laquelle les jeunes doivent répondre par leur choix de photo(s). Parmi les consignes proposées, ci-dessous, en choisir une ou deux et se tenir à ce choix. Il est important de ne pas changer, en cours de route, la ou les consignes choisies au départ (2 consignes au maximum).

professeur

1.QUE PENSONS-NOUS DU SOMMEIL ?

Consignes proposées :
- Choisir 1 ou 2 photos qui sont associées pour vous au mot sommeil.
- Choisir 1 ou 2 photos exprimant pour vous à quoi sert le sommeil.
- Sur les photos, quelles sont les attitudes que vous préférez ?
- Quelles sont les photos que vous rejetez, pourquoi ?
- Dites avec 1 ou 2 photos ce qu'on attend de vous au sujet du sommeil.
- Dites avec 1 ou 2 photos ce qui vous semble important de changer au sujet du sommeil dans votre vie.

4. Prendre les photos en main quand tout le monde a choisi sa ou ses photos.

B. Après le choix :

Laisser les élèves s'exprimer librement selon les modalités choisies au départ (mode d'utilisation, règles de base, choix de la ou des consignes).

C. Après le photo langage :

Réaliser une évaluation de l'animation à l'aide du canevas proposé page 9.

Rôle de l'animateur :
- Avant de démarrer l'animation, la personne responsable de celle-ci informe clairement les élèves à propos des objectifs et des règles de base du photo langage (voir page 7).
- La personne qui anime le photo langage doit tolérer l'ambiguïté et parfois la susciter, être permissive dans l'accueil des différences, veiller au respect de l'opinion de chacun (y compris respecter les silences) pour éventuellement, in fine, se positionner en médiateur.
- A la fin de la séance, la personne qui a animé le photo langage évalue, avec le groupe, le vécu de la séance et ce que celui-ci en retient.

Principes :
Le photo langage permet de faciliter le dialogue. De ce fait, il doit favoriser les échanges mais aussi l'imaginaire, le respect des opinions d'autrui et la recherche de centres d'intérêts communs. Il s'agit de laisser parler librement les élèves ; sans les forcer et sans qu'aucun jugement ne soit émis par quiconque.

Cet outil suscite une réflexion critique personnelle qui, à plus ou moins long terme, peut tendre à une prise de conscience qui pourra avoir des répercussions sur le comportement. Pour ce faire, il s'agit d'amener les élèves à identifier et expliquer leurs choix et de se positionner par rapport à ceux-ci.

1.QUE PENSONS-NOUS DU SOMMEIL ?

groupes élèves

Pistes pour l'évaluation de l'animation « Photo langage » :

- Pour la classe, le photo langage a permis de parler du sommeil de différentes manières. Ainsi, pour nous, le sommeil c'est (indiquer les différentes notions abordées lors de l'animation « photo langage ») :

- Quels ont été les moments forts de l'animation ?

- Qu'avons-nous principalement retenu ?

- Qu'avons-nous aimé ?

- Qu'avons-nous moins bien aimé ?

- Manque-t-il des photos ?

Si oui, lesquelles ?

- Qu'avons-nous envie de dire ?

professeur

Portrait chinois

Objectifs :
Le portrait chinois est un outil qui permet l'expression des représentations des participants.

Ainsi, chaque participant a la possibilité de s'exprimer verbalement en complétant des phrases du type « Si le sommeil était un animal, ce serait... ».

Public cible :
1ère et 2ème années primaires.

Règles de base :
Quelques règles de base à observer :

1. Je parle en « JE ».
2. J'écoute celui qui parle.
3. J'ai le droit de me taire.
4. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
5. Je ne me moque pas.
6. Ce qui se dit ici reste ici.

Rôle de l'animateur :
- Avant de démarrer l'animation, la personne responsable de celle-ci informe clairement les élèves à propos des objectifs et des règles de base du portrait chinois (voir ci-dessus).
- La personne qui anime le portrait chinois doit installer un climat de confiance propice à l'expression de chacun, elle veille au respect de l'opinion de chacun et amène les participants à expliciter leurs réponses le mieux possible en les incitant à ouvrir le champ à une approche plus globale du concept.
- A la fin de la séance, la personne qui a animé le portrait chinois évalue, avec le groupe, le vécu de la séance et ce que celui-ci en retient. Ceci peut se faire à l'aide du canevas proposé page 13.

Principes :
Il s'agit, dans un premier temps, d'un travail individuel basé sur la fiche d'activité « Portrait chinois » (proposé page 12). Cependant, en fonction des groupes classes, il peut être conseillé de commencer l'activité par un brainstorming en posant la question suivante au groupe classe : « Pour vous, c'est quoi le sommeil ? ».
Dans un second temps, les élèves seront amenés à parler librement ; sans être forcés et sans qu'aucun jugement ne soit émis par quiconque. Le portrait chinois permet de faciliter le dialogue. De ce fait, il doit favoriser les échanges mais aussi l'imaginaire, le respect des opinions d'autrui et la recherche de centres d'intérêts communs.

1. QUE PENSONS-NOUS DU SOMMEIL ?

professeur

Cet outil suscite une réflexion critique personnelle qui, à plus ou moins long terme, peut tendre à une prise de conscience qui pourra avoir des répercussions sur le comportement. Pour ce faire, il s'agit d'amener les élèves à identifier et expliquer leurs choix et leurs comportements et à se positionner par rapport à ceux-ci.

Déroulement :
Au préalable : (si l'animateur estime cela nécessaire pour le groupe classe)
Elaborer une carte conceptuelle en posant la question suivante au groupe classe : « Pour vous, c'est quoi le sommeil ? ».

Première étape :
Distribuer aux élèves la fiche d'activité « Portrait chinois » qui se trouve page 12.

Deuxième étape :
Demander aux élèves d'inscrire, spontanément, 3 mots qui évoquent pour eux le terme « sommeil ».

Troisième étape :
Demander aux élèves de compléter individuellement les phrases suivantes :
Si le sommeil était un animal, ce serait...
Si le sommeil était une plante, ce serait...
Si le sommeil était un sport, ce serait...
Si le sommeil était un personnage télévisé, ce serait...
Si le sommeil était un outil, ce serait...
Si le sommeil était un plat, ce serait...
Si le sommeil était une couleur, ce serait...
Si le sommeil était une fleur, ce serait...
Si le sommeil était une partie du corps, ce serait...
Si le sommeil était un vêtement, ce serait...
Si le sommeil était un appareil électroménager, ce serait...

Quatrième étape :
Les élèves sont amenés à présenter leurs réponses à la classe et à les expliquer.

Avec l'aide des élèves, identifier les notions mises en avant derrière les réponses données.
"Si le sommeil était un animal, ce serait un ours."
Pourquoi ?
"Parce qu'il hiberne et que lorsque nous faisons dodo nous avons un ours en peluche. "
Idées mises en avant : Hibernation – Peluche.

Cinquième étape :
Avec l'aide des élèves, synthétiser ce que représente le mot « sommeil » pour la classe. En accord avec la classe, établir une liste des concepts-clefs identifiés derrière le mot « sommeil » .
« Pour la classe X, le sommeil représente ... »
(Liste des concepts-clefs établie en accord avec la classe).

élèves

Portrait chinois

- Lorsque tu entends le mot « sommeil » à quoi penses-tu ?
(Ecris 3 mots)

a) .....
b) .....
c) .....

- Complète les phrases suivantes :

- Si le sommeil était un animal, ce serait.....

- Si le sommeil était une plante, ce serait.....

- Si le sommeil était un plat, ce serait.....

- Si le sommeil était un sport, ce serait.....

- Si le sommeil était un bonhomme de dessins animés, ce serait.....

- Si le sommeil était un outil, ce serait.....

- Si le sommeil était un véhicule, ce serait.....

- Si le sommeil était une couleur, ce serait.....

- Si le sommeil était une fleur, ce serait.....

- Si le sommeil était une partie du corps, ce serait.....

- Si le sommeil était un vêtement, ce serait.....

- Si le sommeil était un appareil électroménager, ce serait.....

LIEGE PROVINCE Service PSE

1. QUE PENSONS-NOUS DU SOMMEIL ?

groupes élèves

Pistes pour l'évaluation de l'animation « Portrait chinois » :

- Pour la classe, le « portrait chinois » a permis de parler du sommeil de différentes manières. Ainsi, pour nous, le sommeil c'est (indiquer les différentes notions abordées lors de l'animation « portrait chinois ») :

- Quels ont été les moments forts de l'animation ?

- Qu'avons-nous principalement retenu ?

- Qu'avons-nous aimé ?

- Qu'avons-nous moins bien aimé ?

- Qu'avons-nous envie de dire ?

professeur

Enquête sur le sommeil à l'école

Objectifs :
L'enquête sur le sommeil à l'école permet aux élèves de :
- s'exprimer sur les moments de repos organisés ou non à l'école.
- verbaliser leurs besoins de moments "repos".

Ceci peut déboucher sur une prise de conscience des besoins et une réflexion de la classe peut avoir lieu afin d'améliorer ou de mettre en place un dispositif permettant de se reposer selon un cadre défini.

Public cible :
3ème année maternelle, 1ère et 2ème années primaires.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de questions à proposer à vos élèves. Vous pouvez, bien entendu, en ajouter d'autres selon les besoins de votre groupe-classe.

1. A l'école, y a-t-il un moment pendant lequel tu fais la sieste ?
OUI / NON

Si oui : - Quand fais-tu la sieste ?
- Où fais-tu la sieste ?
- Comment fais-tu la sieste ?

Si non, pourquoi ?

2. En dehors de la sieste, si tu es fatigué à l'école, y a-t-il moyen que tu te reposes ?
OUI / NON

Si oui : - A quel moment peux-tu te reposer ?
- Où peux-tu te reposer ?
- Comment peux-tu te reposer ?

Si non, sais-tu qu'en quelques minutes, tu peux te reposer et récupérer. Ainsi, ce que tu apprends à l'école peut être enregistré par ton cerveau ! Vas voir l'atelier détente page 37.

professeur

Agenda du sommeil

Objectif :
L'agenda du sommeil permet de mieux connaître les besoins journaliers de sommeil de l'enfant.

Public cible :
3ème maternelle, 1ère et 2ème années primaires, à remplir avec les parents qui peuvent également faire leur propre agenda du sommeil.

Appréciation globale :
L'outil permet d'approcher les parents et de les sensibiliser au sommeil de leur enfant. Il amène un échange parent-enfant à propos du sommeil.

Remarques :
Il est possible que, suite à ce travail, les parents se posent certaines questions à propos du sommeil de leur enfant. D'autres outils pourraient alors être utilisés pour répondre à leurs questions tels que le fascicule "Dormons bien" ou les Sites Internet mentionnés page 123. Une rencontre avec le Service PSE peut également être prévue sur rendez-vous.

Utilisation de l'agenda :
Il est nécessaire, vu l'âge de l'enfant, que les parents l'accompagnent pour la réalisation de cette activité.

Quand remplir l'agenda ?
- L'idéal est de le remplir sur une semaine d'école et sur une semaine de vacances afin de comparer ces deux périodes si différentes pour le rythme des enfants.

Comment remplir cet agenda ?
- A l'aide de deux crayons de couleurs différentes, reporter sur l'agenda du sommeil les heures auxquelles l'enfant se couche et se lève (exemple : le bleu pour les heures du coucher, le rouge pour les heures du lever).
- Calculer la durée du sommeil et reporter le chiffre obtenu dans la case correspondante.
- Demander à l'enfant s'il s'est réveillé seul ou non le matin. Entourer la réponse dans la case correspondante.
- Lui demander également s'il s'est endormi facilement le soir. Entourer la réponse dans la case correspondante.
- Lui demander s'il s'est senti fatigué durant la journée. Entourer la réponse dans la case correspondante.

2. ENQUETE SUR LE SOMMEIL

professeur

Analyse de l'agenda de l'enfant :

- A-t-il du mal à s'endormir ?

Est-il, pour lui, agréable d'aller se coucher ?
Qui décide du moment où il doit aller se coucher ?
Qu'est-ce qui peut l'aider à s'endormir d'une manière agréable? (les peluches, le silence, la lumière, la porte ouverte, la porte fermée, les petits bruits familiers, une histoire racontée, une cassette, un verre de lait...)

- A-t-il du mal à se réveiller ?

L'enfant sera amené à réfléchir sur les difficultés du réveil. Les raisons peuvent être multiples :

- Les horaires du coucher ne sont peut être pas suffisamment réguliers. Il arrive que les veilles de repos, l'enfant se couche plus tard. Les congés hebdomadaires sont faits pour cela. Toutefois, l'enfant doit trouver le juste équilibre qui lui permette de se détendre sans trop décaler son sommeil.
- S'est-il réveillé pendant la nuit ? Pourquoi ? (Inquiétudes, peur du noir, cauchemars, bruit environnant, atmosphère trop chaude ou trop froide...)

- Est-il fatigué pendant la journée ?

Essayer d'en analyser les causes à l'aide de l'agenda du sommeil.

! Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins de sommeil. Il y a des petits et des gros dormeurs. Les meilleurs indicateurs d'un sommeil suffisant, sont :

- le réveil spontané (on est déjà réveillé quand le réveil sonne ou lorsque les parents nous appellent).
- le fait d'être en forme durant la journée.

Activités avant la mise au lit
Présence de cauchemars ou non
Besoin d'un doudou, d'une peluche...

Ceci aidera à l'analyse de la qualité du sommeil de l'enfant

élèves

2.ENQUETE SUR LE SOMMEIL

	Dimanche à Lundi	Lundi à Mardi	Mardi à Mercredi	Mercredi à Jeudi	Jeudi à Vendredi	Vendredi à Samedi	Samedi à Dimanche
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
24 h							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Durée du sommeil							
T'es-tu réveillé(e) tout(e)seul(e) le matin ?	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
T'es-tu endormi(e) facilement hier soir ?	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
Es-tu fatigué(e) aujourd'hui ?	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
As-tu fait une activité avant d'aller au lit ?	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
Si oui, laquelle ?							
As-tu fait un cauchemar durant la nuit ?	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
As-tu eu besoin d'un doudou, d'une peluche la nuit ?	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
Remarques:							

LIEGE PROVINCE Service PSE

professeur

Jeu questions-réponses sur le sommeil

Objectif :
Cet outil a pour but de tester les connaissances des élèves à propos du sommeil.

Public cible :
3ème maternelle, 1ère et 2ème années primaires.

Mode d'utilisation :
Avec ou sans préparation.
Il est intéressant de jouer au jeu des questions-réponses sans préparation car cela peut servir de test de pré requis pour d'autres animations.
Par contre, **si l'enseignant craint l'émergence d'un sentiment d'échec en cas de méconnaissance totale, il peut utiliser un autre outil au préalable, comme par exemple, le DVD « Grain de sable ».**

L'enseignant peut écrire au tableau ou sur des feuilles les questions reprises ci-dessous (afin de disposer d'un support visuel facilitant l'animation).

A. QUESTIONS

1) Qu'est-ce que le sommeil?

2) A quoi sert le sommeil?

3) Quand dormons-nous?

4) Qui a besoin de dormir?

5) Est-ce que tout le monde dort de la même manière?

6) Est-ce que les bébés, les enfants et les grandes personnes dorment le même nombre d'heures?

7) Pourquoi les parents et les grands enfants vont-ils dormir plus tard?

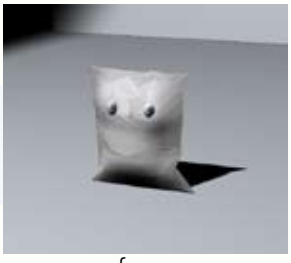
8) Que se passe-t-il quand on a besoin de dormir?

9) Que pouvons-nous faire pour bien dormir?

10) Que vaut-il mieux éviter afin de passer une bonne nuit?

11) Que se passe-t-il pendant que nous dormons?

12) Que peut-on observer chez un enfant bien reposé?



professeur

B. ELEMENTS DE REPONSE

1) La période pendant laquelle nous dormons s'appelle le sommeil.

2) A grandir.
A être de bonne humeur.
A être en forme pour faire du sport.
A bien travailler à l'école.
A rêver.
A se détendre.

Petite explication :
Nous dormons pour réparer la fatigue accumulée pendant la journée.
Nous sommes fatigués parce que nous avons des activités toute la journée.
Le sommeil est un besoin naturel et vital pour que nous soyons en bonne santé.
Le sommeil n'est pas une punition.

3) Nous dormons pendant la nuit.
D'ailleurs, le sommeil occupe presque la moitié de la journée de 24 h.

4) Les enfants.
Les parents.
Les grands-parents.
Les animaux.
Bref tout le monde.

5) Non.
Les enfants dorment dans un lit.
Les chiens et les chats dorment dans un panier, sur un coussin, dans une niche.
Les chauves-souris dorment suspendues par les pattes.
Les éléphants et les chevaux dorment parfois debout.

6) Non.
Un bébé a besoin de beaucoup de sommeil parce qu'il grandit et apprend beaucoup de choses ; il se fatigue vite.
Un enfant de 7-8 ans grandit et apprend toujours beaucoup, il a donc toujours besoin de beaucoup de sommeil mais il dort quand même moins qu'un bébé.
Les adultes ont toujours besoin de sommeil mais ils ont besoin de moins de sommeil que les enfants parce qu'ils ont fini de grandir.
Les enfants ont besoin de dormir beaucoup parce qu'il sont en pleine croissance.

7) Quand nous avons faim, nous mangeons... et c'est tous les jours à la même heure... Et bien pour le sommeil, c'est la même chose, nous allons dormir à une certaine heure parce que nous avons sommeil et nous nous réveillons à une autre heure.

3.PASSONS A L'ACTION

professeur

Pourquoi nous sommes fatigués toujours à la même heure ?

Chaque personne a dans son corps une petite horloge qui dit à quel moment nous avons sommeil.

(Au moment de s'endormir, la température corporelle diminue et la luminosité diminue aussi. La chute de la luminosité entraîne une hausse d'une substance appelée mélatonine qui favorise l'endormissement).

Cette horloge interne règle toute notre vie pendant le jour et pendant la nuit. Elle est différente pour tout le monde : par exemple, les parents vont dormir plus tard que les enfants.

8) On bâille.
On a les yeux qui piquent, on se les frotte, on a des cernes.
On devient de mauvaise humeur, on devient grognon.
On s'énerve vite pour rien.
On devient agressif.

Mais aussi :
- On a la concentration qui diminue, c'est-à-dire qu'on fait de moins en moins attention.
- On pleure plus facilement.
- On est dans la lune, c'est-à-dire que l'on ne fait plus attention à ce qui se passe autour de soi mais que l'on part dans ses rêves, un peu comme si on était en train de dormir, de somnoler.

9) Respecter les heures de sommeil en faisant attention aux signes du sommeil (bâillements, frottements des yeux, tête lourde...).
Se détendre en famille.
Se mettre en pyjama.
Se laver et se brosser les dents (se détendre dans un bain).
Aller au lit accompagné de papa ou maman pour se faire border.
Se faire lire une histoire.
Se faire chanter une chanson.
Ecouter une petite musique douce.
S'échanger des câlins.
Avoir un jouet préféré (peluche, doudou, mouchoir...).
Avoir son lit pour soi dans un endroit calme et agréable.
Boire un verre de lait.

Mais aussi :
- Certains enfants aiment s'endormir avec une odeur près d'eux. Pour cela, ils prennent un foulard, un mouchoir ou autre chose qui sent l'odeur d'une personne qu'ils aiment.
- Faire une petite promenade de détente.

professeur

3.PASSONS A L'ACTION

→ IMPORTANCE des rituels du coucher.
de la détente corporelle.
de la sensation de sécurité.

10) La télévision : les émissions violentes ou la TV dans la chambre.
Les jeux excitants : Playstation, Game Boy, Sega... (plus nous sommes excités, moins nous trouvons facilement notre sommeil).
Les boissons excitantes.
Les tensions avant de se coucher : les disputes avec les parents, les frères et sœurs ou les copains.
Dormir dans le lit de ses parents.
Dormir dans un lit trop petit pour soi.
Dormir dans une chambre en désordre.

Mais aussi :
- Aller dormir trop tard (le non-respect des signes de fatigue), à des horaires irréguliers.
- Les repas copieux, manger trop avant d'aller se coucher.

11) Nous rêvons.
Nous faisons des cauchemars.

12) La bonne humeur.
Une énergie débordante.
Les traits du visage détendu.
Une attention et de la concentration.

professeur

Grain de sable

Grain de sable est un outil qui permet d'expliquer le déroulement du sommeil aux enfants. Il permet également d'aborder les éléments favorisant un bon sommeil ou au contraire, un mauvais sommeil.

Support :
DVD d'une durée de 13 minutes.

Public cible :
3ème maternelle,1ère et 2ème années primaires.

Résumé :
Deux marionnettes, Pépé et Mélanie.
Le grand père de Mélanie aime se prendre pour un chef de gare et raconter des histoires à sa petite-fille. Il apprécie particulièrement l'histoire du "petit train de nuit". Prenant son départ à la gare "Bonsoir", le petit train s'en va visiter les gares "endormissement", "sommeil léger", "sommeil lourd", "sommeil très profond".

1. "Le train de nuit"
Notre sommeil n'est pas uniforme au long de la nuit : il est structuré. En observant l'activité électrique du cerveau (grâce à des électrodes), le tonus musculaire, les mouvements des yeux, les modifications de la respiration, du pouls et de la tension artérielle, on a découvert que le sommeil était organisé de manière cyclique. Le sommeil est constitué d'une succession de cycles d'environ 1 heure 30 minutes, relativement semblables entre eux.

Dans un cycle, on a distingué 5 stades de durées différentes. Les quatre premiers stades forment ce que l'on appelle le sommeil lent ou ordinaire (orthodoxe) ; le stade V correspond au sommeil paradoxal ou rapide.

Stade I :
C'est le stade de l'endormissement. Le cerveau signale son désir de changement de rythme d'activité. On bâille, le corps devient lourd. Les muscles se relâchent, le regard devient flou et l'oeil plafonne, l'humidité de l'oeil diminue et celui-ci rougit et s'irrite si la paupière ne tombe pas. On ressent souvent une secousse corporelle accompagnée d'une impression de chute. Ce stade dure environ 10 minutes et occupe 2 à 4% de la durée totale du sommeil. Pendant ce temps, les stimulations de l'éveil provoquent un réveil immédiat. Remarquons l'importance de l'odorat, des contacts et caresses sur le nez (peluches, chiffons, doudou ...), du rituel (surtout chez le jeune enfant).

Stade II :
Il est nommé stade du sommeil léger et représente environ 50% de la durée totale du sommeil. Au cours de ce stade, le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire sont abaissés; le tonus musculaire ne l'est que modérément. L'éveil peut facilement être obtenu par n'importe quelle stimulation, mais surtout si celle-ci contient une marque affective (appel du prénom par exemple). Ce stade dure environ 30 minutes.

professeur

Stades III et IV :
Ces stades sont regroupés sous le nom de sommeil lent profond ("sommeil profond" et "sommeil très profond" dans le DVD). Le dormeur n'a plus conscience de ce qui se passe. Le tonus musculaire est encore diminué et le dormeur est plus difficile à réveiller. Ces stades occupent 20 à 25% de la durée totale du sommeil et durent environ 30 minutes.

Stade V :
Ce stade est appelé stade paradoxal car, malgré l'activité électrique du cerveau proche de celle de l'éveil, le sommeil paradoxal correspond à un sommeil très profond. En effet, des stimulations très fortes sont nécéssaires pour éveiller le dormeur. Pendant ce stade, le tonus musculaire est complètement relâché. On observe des mouvements rapides des yeux sous les paupières ainsi que des contractions musculaires des extrémités (doigts, orteils) et des muscles de la face. La fréquence respiratoire et le rythme cardiaque sont irréguliers. C'est la phase durant laquelle on se souvient de ses rêves. Elle dure environ 20 minutes et constitue 20 à 25% de la durée totale du sommeil.

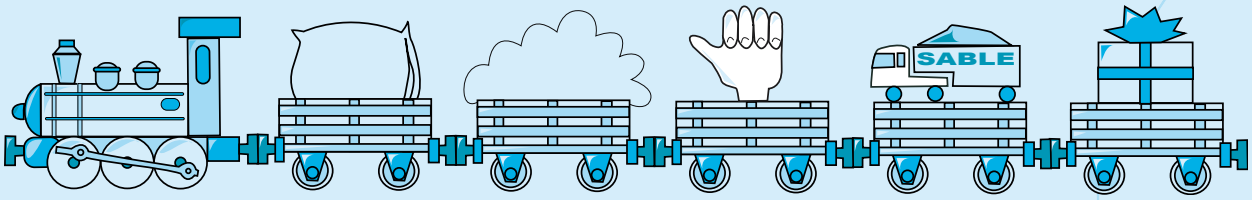
En bref :
Le sommeil se décompose en cycles qui se succèdent. Un cycle comprend une période de sommeil ordinaire et une période de sommeil paradoxal. Le sujet s'endort toujours en sommeil ordinaire et le sommeil s'approfondit dans l'ordre croissant des stades : I, II, III et IV.
Le cycle de sommeil durant environ 1 heure 30 minutes, la nuit de sommeil d'environ 8 heures comprendra 5 cycles. Les cycles de sommeil s'organisent légèrement différemment à mesure que se déroule la nuit. En début de nuit, le sommeil lent profond (stade III et IV) domine alors qu'en fin de nuit, c'est le sommeil paradoxal (stade V) qui est le plus important.

2. "La mauvaise nuit"
- Le sommeil se prépare pendant la journée et notamment avant le coucher. Une certaine hygiène de vie favorise le sommeil. Ainsi, nous savons qu'on ne dort pas bien lorsque la digestion est laborieuse. Les graisses cuites, fritures, sauces sont plus difficiles à digérer. Trop de sucreries peuvent provoquer des variations du taux sanguin de sucre et être responsables de réveils affamés.
- On recommande de boire peu le soir afin de ne pas être réveillé par un besoin la nuit, d'éviter les boissons excitantes (thé, café, chocolat) néfastes à l'endormissement, de se méfier de l'alcool. Par contre, absorber une boisson chaude et sucrée un peu avant le coucher n'est pas dénuée d'intérêt. Certaines tisanes ont une action sédative.
- L'activité physique, à condition d'être utilisée avec discernement, c'est-à-dire dans la journée et non après le dîner, est favorable à un bon sommeil. Un peu de marche, une à deux heures après le dîner, peut également apporter une détente qui n'est pas inutile.
- Le tabac est à déconseiller, et une activité intellectuelle trop prenante risque de laisser, tard dans la nuit, un résidu de vigilance qui rend l'endormissement difficile.
- Un film télévisé agressif perturbe le sommeil et le peuple de cauchemars, surtout chez l'enfant.
- Méfions-nous cependant de trop généraliser car beaucoup de facteurs personnels interviennent.

professeur

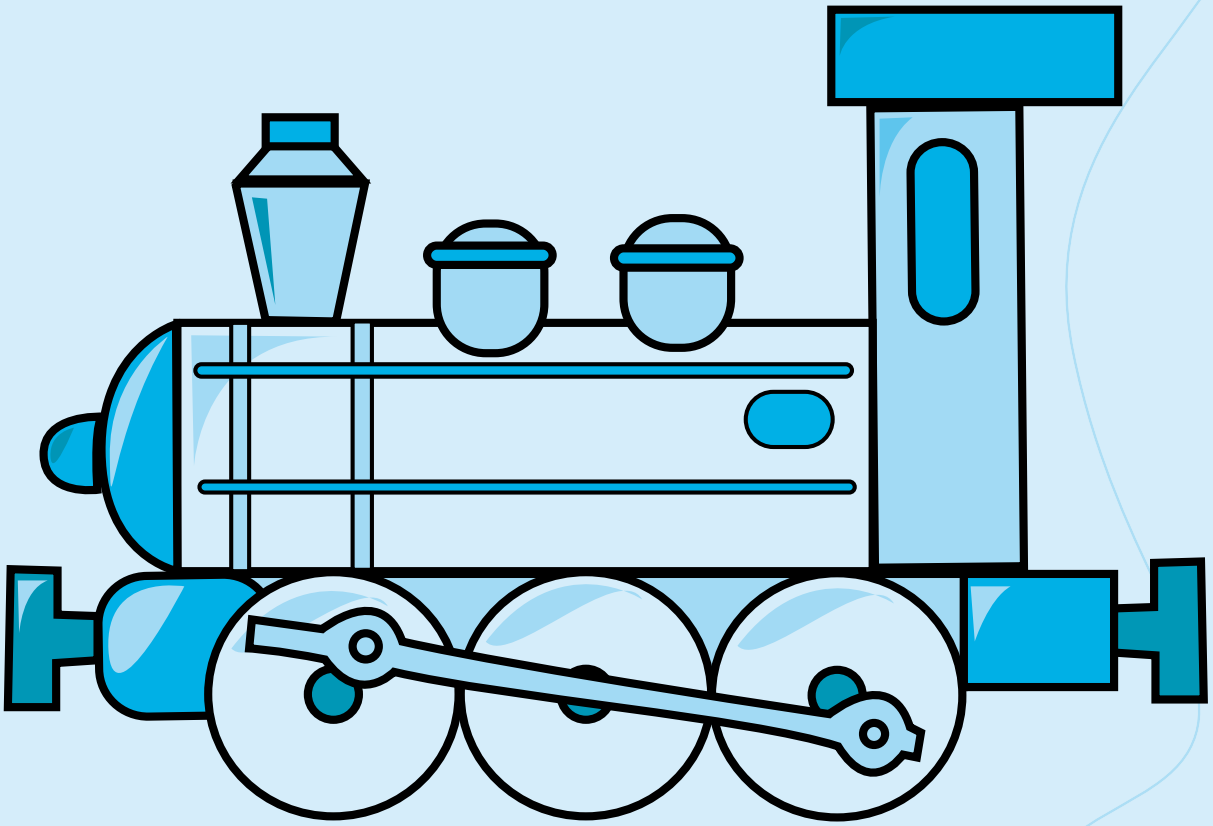
Mémorisation des différentes phases du sommeil

L'enseignant aura préalablement réalisé les différents éléments du train du sommeil (à l'aide des canevas repris en grand format pages 26 à 31).
Il demande aux élèves de les remettre dans l'ordre et de reconstituer ainsi un cycle de sommeil complet au tableau.



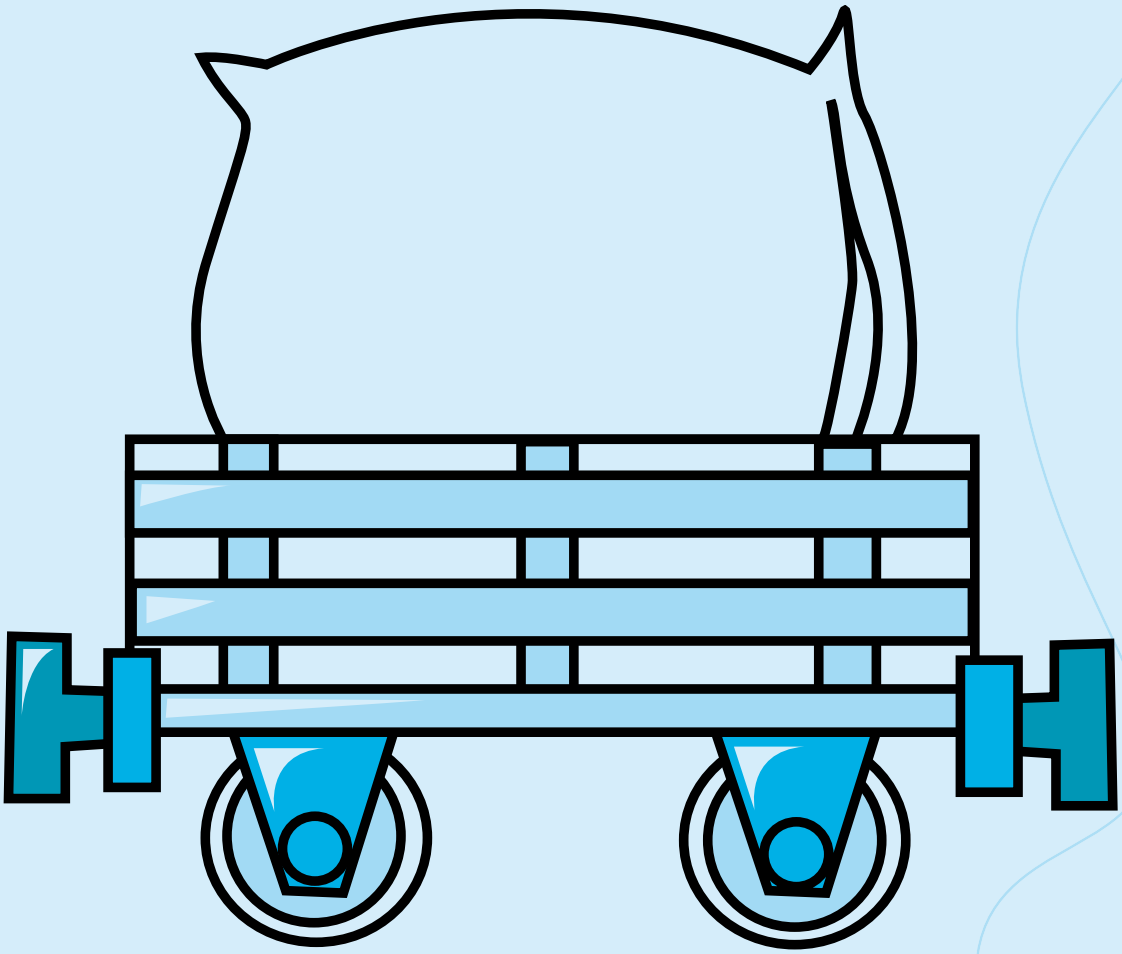
Ce travail est encore plus attrayant avec un véritable train miniature.
Au terme de l'animation, le train est complètement reconstitué au tableau.
Les enfants avec l'aide des enseignants, inscrivent en-dessous de chaque wagon, le nom de la phase de sommeil correspondante.
L'enseignant demande aux élèves d'expliciter chaque phase de sommeil.
Un enfant est choisi pour jouer le rôle de la locomotive; celui-ci choisit un autre enfant qui joue le rôle de l'endormissement; ce dernier s'accroche à la locomotive et ils choisissent ensemble un troisième enfant représentant le sommeil léger... Ils reconstituent ainsi une nuit complète de sommeil, c'est-à-dire 4 à 5 cycles composés chacun des 5 phases de sommeil (vous trouverez les différents wagons du train dans les pages suivantes).

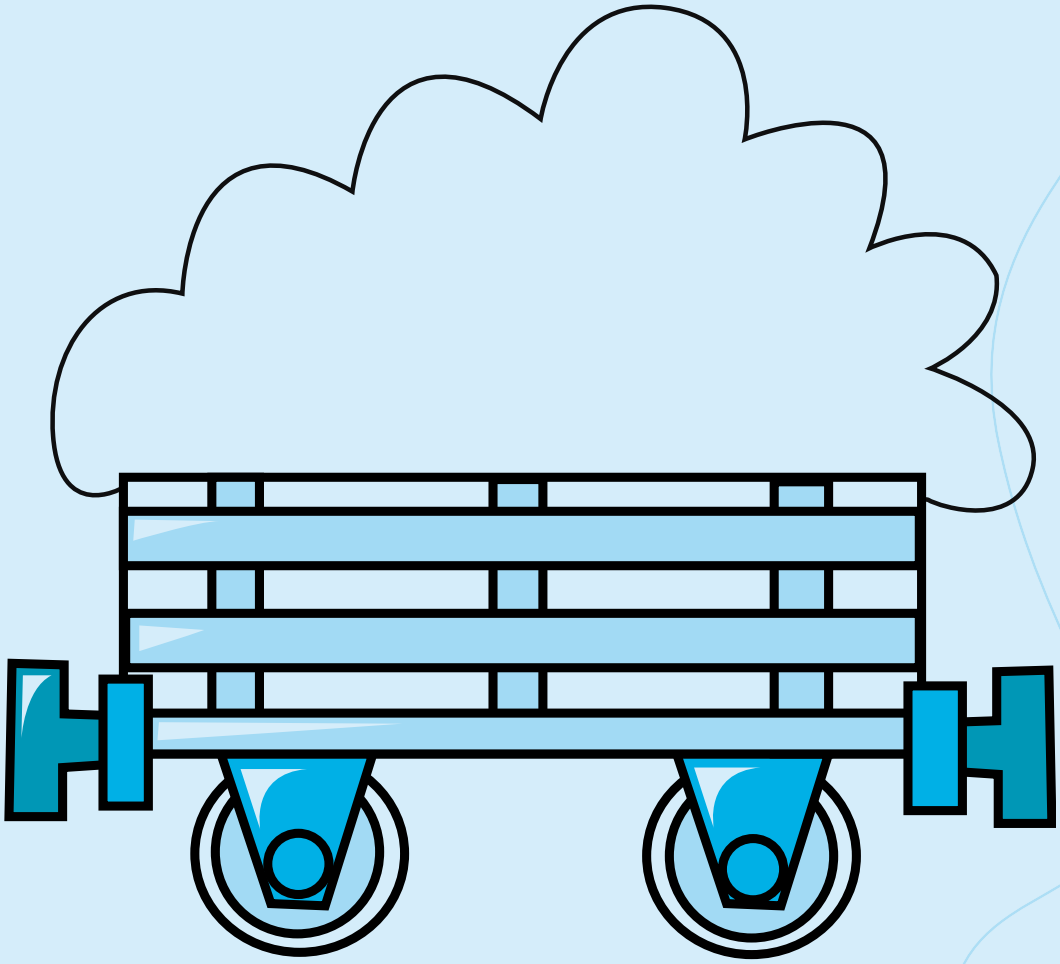
3.PASSONS A L'ACTION



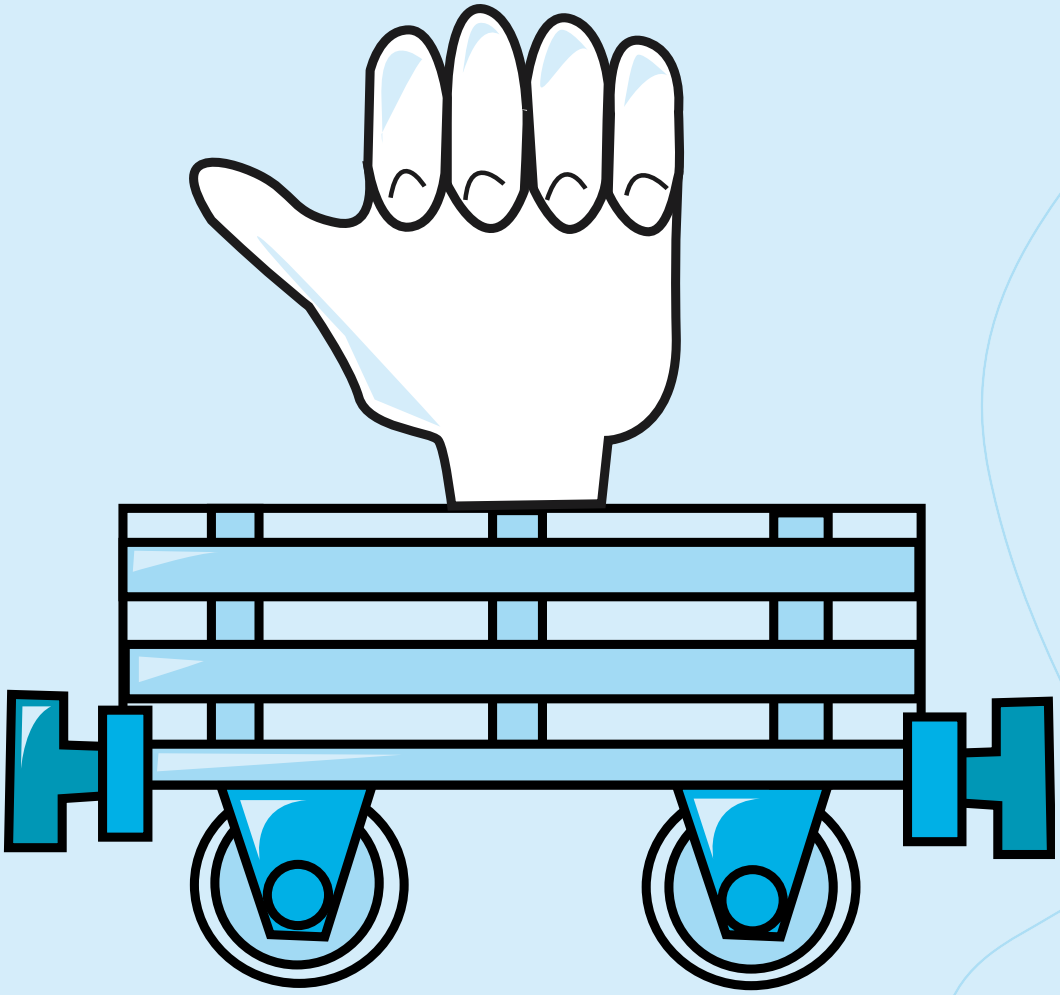
LIEGE PROVINCE Service PSE

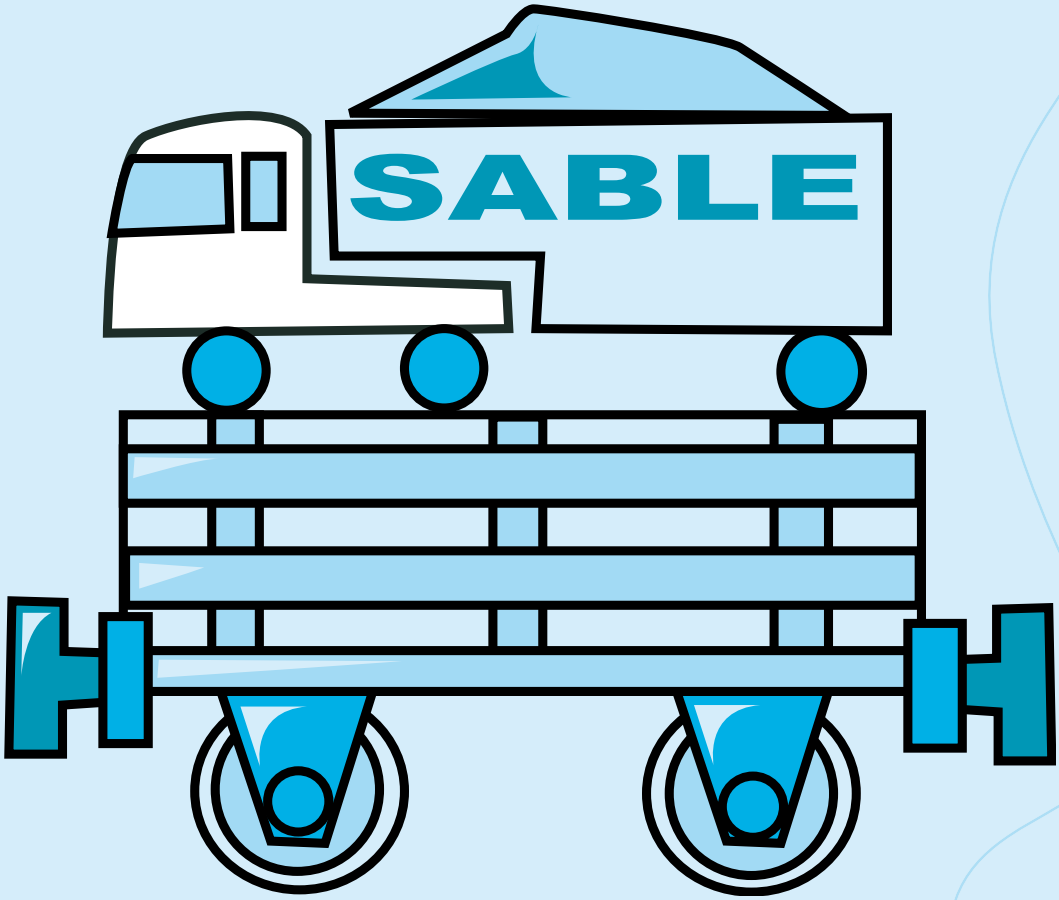
3.PASSONS A L'ACTION



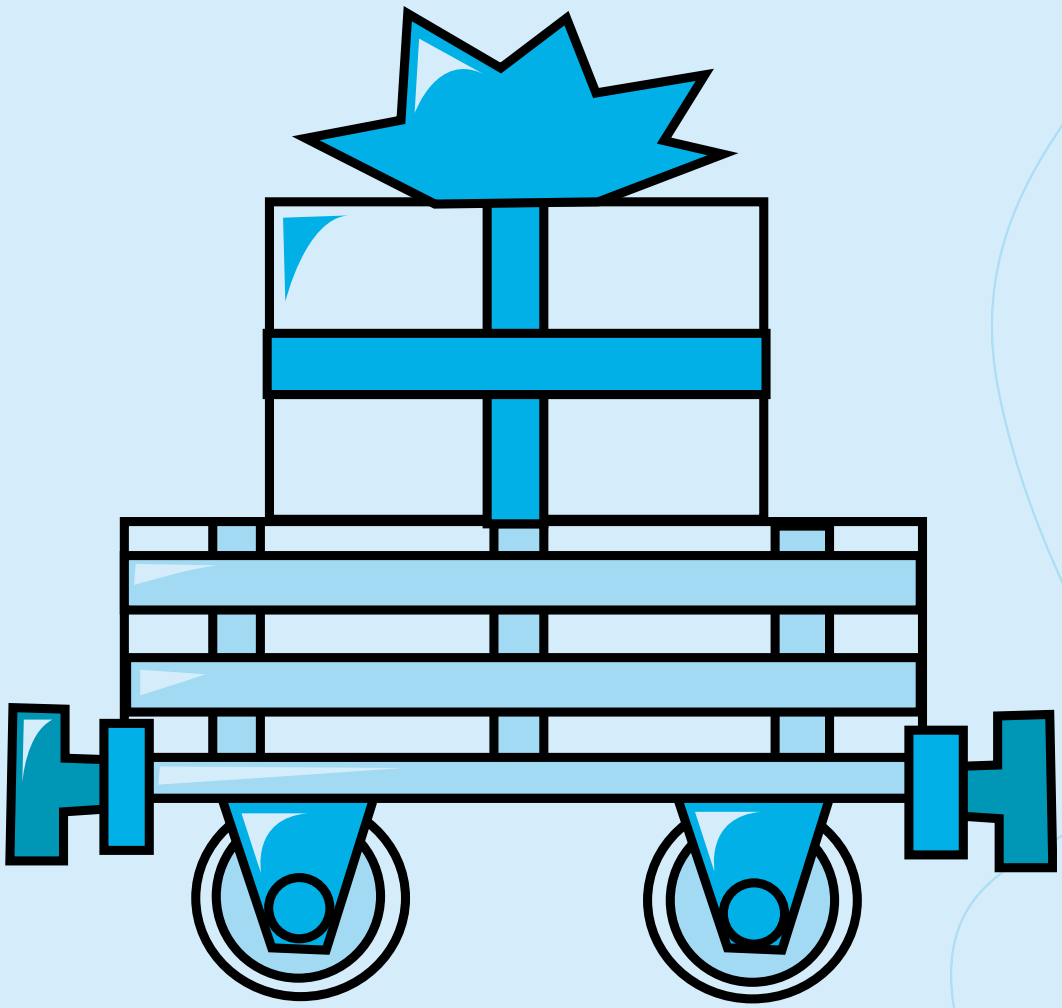


3.PASSONS A L'ACTION




SABLE

3.PASSONS A L'ACTION



professeur

Affirmations – Vrai / Faux

Objectif :
Cet outil a pour but de tester les connaissances des élèves à propos du sommeil.

Public cible :
3ème maternelle, 1ère et 2ème années primaires.

Principes :
10 affirmations simples en rapport avec le sommeil. La discussion doit partir de ces affirmations. Cette animation suscite beaucoup d'échanges.

Conseils :
- Il vaut mieux utiliser un autre outil au préalable tel que « Grain de sable » ou le photo langage pour que les enfants disposent de connaissances sur le sommeil avant d'être amenés à trouver les réponses aux affirmations.
- L'enseignant peut écrire au tableau ou sur des feuilles les affirmations reprises ci-dessous (afin de disposer d'un support visuel facilitant l'animation).

Pistes :
Il faut susciter l'explication du vrai ou du faux : Pourquoi ? Que pense ton copain ?
Rien n'empêche de créer d'autres affirmations.

Affirmations :
1. Tout le monde a besoin de dormir.
Vrai : Les bébés, les parents et les grands-parents doivent tous dormir. Mais, il ne faut pas oublier nos amis les animaux ; eux aussi ont besoin de dormir!

2. Quand on est fatigué, on bâille, on se frotte les yeux, on devient grognon.
Vrai : On voit bien quand un enfant est fatigué ; il bâille, il se frotte les yeux, il a des cernes, il fait de moins en moins attention...

3. Avant d'aller se coucher, il faut se remuer beaucoup.
Faux : Il faut des activités calmes pour bien s'endormir. Comme, par exemple, la lecture d'une histoire, d'un conte ou encore l'écoute d'une musique douce...

4. Avant d'aller dormir, on peut boire du cola.
Faux : Il ne faut pas boire des boissons excitantes avant de se coucher, il vaut mieux boire de l'eau ou du lait et ne pas oublier d'aller faire un petit tour aux toilettes avant d'aller se mettre sous la couette.

3.PASSONS A L'ACTION

professeur

5. En dormant, on grandit.
Vrai : Durant le sommeil, ton cerveau produit une substance qu'on appelle l'hormone de croissance. Celle-ci t'aide à grandir.

6. Dormir aide à retenir ce que j'ai appris pendant la journée.
Vrai : Le sommeil est nécessaire pour bien faire fonctionner ta mémoire.

7. Faire des cauchemars, c'est normal.
Vrai : Un cauchemar, c'est normal, si tu en fais souvent, raconte-les à quelqu'un. Parler de ses cauchemars, c'est le meilleur moyen de s'en débarrasser.

8. Je peux dormir avec mon nounours.
Vrai : Pour bien dormir, tu peux prendre tes nounours préférés; ils t'aideront à passer une bonne nuit... Mais, il faut qu'il reste assez de place dans le lit pour toi !

9. On dort bien quand on s'endort devant la télévision.
Faux : Lorsqu'on commence à être fatigué, c'est qu'il est temps d'aller au lit. Il vaut mieux mettre ton pyjama, te laver et demander à papa ou à maman de venir te border, te raconter une histoire ou te chanter une chanson toute douce.

10. On peut lire une histoire avant d'aller dormir.
Vrai : Lire ou se faire lire une histoire avant d'aller dormir permet de se calmer et de se détendre.

professeur

Atelier détente
Séance de détente pour les enfants de 6-7 ans
Salle de gym

1. Pré-requis

Proposition d'une séance de détente pour des enfants âgés de 6 à 7 ans et à réaliser dans une salle de gymnastique.

La position couchée sur le dos est la seule position permettant un relâchement complet de tous les muscles du corps. C'est pourquoi cette séance de détente se fera dans cette position.

La séance ne doit pas dépasser 20 minutes car il s'agit d'enfants.

Cette séance de détente se base sur 2 méthodes :

- La méthode de l'alternance entre la contraction/décontraction musculaire (Jacobson).
- La méthode d'induction mentale par la verbalisation (Schulz).

Important !!!

- Il faut toujours utiliser un vocabulaire compréhensible pour les enfants en fonction de leur âge. Le vocabulaire employé ici est assez simple étant donné l'âge des enfants.
- Il est important de parler clairement, calmement, et lentement en articulant bien.
- Il est nécessaire de laisser un certain laps de temps aux enfants entre chaque verbalisation.
- Le ton doit être adapté en fonction des paroles (par exemple : le mot « serrez » sera dit d'un ton assez rapide et ferme tandis que le mot « relâchez » sera dit d'un ton plus lent et plus doux).

2. Mise en pratique

Vous allez tous vous coucher calmement dos au sol.
Fermez les yeux.

- Pensez à tous les endroits de votre corps qui touchent le sol.

o La tête.....
o Les mains.....
o Les fesses.....
o Les pieds.....

- Vous allez serrer une main..... Serrez serrez serrez..... Relâchez !
- Vous allez serrer l'autre main..... Serrez serrez serrez..... Relâchez !
- Vous allez plier un bras..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez plier l'autre bras..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, un bras..... Levez levez levez.... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, l'autre bras..... Levez levez levez..... Relâchez !

3.PASSONS A L'ACTION

professeur

- Vous allez serrer vos orteils..... Serrez serrez serrez..... Relâchez !
- Vous allez plier une jambe..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez plier l'autre jambe..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, une jambe ... Levez levez levez.... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, l'autre jambe ... Levez levez levez..... Relâchez !
- Vous allez soulever, un tout petit peu, la tête du sol..... Levez levez levez..... Relâchez !

Fermez toujours les yeux, vous êtes calmes...

Vous allez faire attention à votre respiration sans la changer.
- Vous sentez l'air qui rentre dans le nez et qui en ressort.....
- Vous sentez l'air frais qui rentre dans le nez.....
- Vous sentez l'air tiède qui ressort par le nez.....
- Vous sentez votre ventre qui se gonfle quand vous respirez.....
- Vous sentez votre ventre qui descend quand vous soufflez.....

A présent vous allez imaginer une fleur.
- Vous voyez sa couleur.
- Elle est très très belle.
- Vous voyez sa forme..... sa tige..... ses feuilles..... ses pétales.....
- Vous allez imaginer son odeur.....
- Elle sent très très bon.....
- Vous regardez ses pétales.....
- Vous voyez une goutte de rosée sur un pétale.....

Maintenant vous allez imaginer ce qu'il y a autour de la fleur.
- Vous êtes calme.
- Vous êtes détendu.
- Le soleil brille.
- Vous voyez au loin la mer.....
- Vous allez marcher tout doucement jusqu'au bord de l'eau.....
- Vos pieds sentent le sable qui est doux et chaud.....

Vous allez vous coucher dans le sable chaud.....

- C'est très agréable.....
- C'est très doux.....

A présent vous allez repenser à vos mains.....

- Vous allez bouger les doigts.
- Vous allez serrer une main..... Serrez serrez serrez..... Relâchez !
- Vous allez serrer l'autre main..... Serrez serrez serrez..... Relâchez !
- Vous allez plier un bras..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez plier l'autre bras..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, un bras ..... Levez levez levez.... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, l'autre bras..... Levez levez levez.... Relâchez !
- Vous allez serrer vos orteils ..... Serrez serrez serrez..... Relâchez !
- Vous allez plier une jambe..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !

professeur

3.PASSONS A L'ACTION

- Vous allez plier l'autre jambe..... Pliez pliez pliez..... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, une jambe ... Levez levez levez.... Relâchez !
- Vous allez lever, un tout petit peu, l'autre jambe.... Levez levez levez.... Relâchez !
- Vous allez soulever, un tout petit peu, la tête du sol..... Levez levez levez ..... Relâchez !

Vous pouvez ouvrir les yeux.

- Vous mettez vos mains le plus loin possible derrière la tête... Tirez tirez tirez...Relâchez !
- Vous allez vous étirer du bout des doigts jusqu'au bout des orteils... Tirez tirez tirez... Relâchez !

Vous mettez le temps que vous voulez pour vous rasseoir.

! APRES LA SEANCE !

Il est important que les enfants puissent verbaliser leur expérience.

→ Qu'as-tu vu comme fleur ?
→ Quelle était sa couleur ?
→ Qu'y avait-il autour de la fleur ?
→ Comment te sentais-tu pendant que tu fermais les yeux ?
→ Maintenant, comment te sens-tu ?

professeur

Atelier détente
Séance de détente pour les enfants
Classe

1. Pré-requis

Proposition d'une séance de détente pour des enfants âgés de 6 à 8 ans et à réaliser sur les bancs de l'école.

La séance prend moins de 10 minutes.

2. Mise en pratique

Vous allez maintenant vous installer dans une position de détente en prenant bien conscience de votre respiration et de votre corps...
Vous croisez vos bras sur la table et vous posez le front sur vos avant-bras.
Les pieds sont légèrement en avant, bien à plat... les genoux fléchis... et vous faites attention à votre respiration. Vous respirez calmement.

Attendre 10 secondes

Vous fermez les yeux... Vous respirez lentement... Vous faites attention à votre respiration... Vous sentez vos côtes monter et descendre... Votre respiration est régulière.

Attendre 10 secondes

Vous avez les dents serrées... Vous en prenez conscience et vous essayez de bien desserrer les dents... Tout doucement vous essayez de relâcher tous les muscles de votre mâchoire. Vous avez les yeux fermés et vous respirez calmement... Profondément...

Attendre 10 secondes

Vous prenez conscience de votre environnement... Vous allez apprendre à faire comme s'il n'y avait personne à côté de vous... Vous essayez de faire comme si votre voisin n'était pas près de vous...

Attendre 10 secondes

Vous pensez que vous êtes seul... sans personne autour de vous... vous êtes seul avec vous-même et vous vous laissez aller dans cette situation au bord du sommeil pour récupérer de votre fatigue et pour vous sentir mieux après...
C'est un moment pour vous... pour vous seul... C'est un moment à vous. Vous respirez calmement.

Attendre 1 minute

professeur

3.PASSONS A L'ACTION

Vous relâchez bien les épaules, laissez-les descendre un petit peu... Vous relâchez les bras et les mains... Vous ouvrez les poings... Vous sentez un engourdissement... vous respirez calmement.

Attendre 1 minute

Ce petit moment de calme va vous permettre de vous ressourcer, de reprendre des forces pour le reste de la journée.

Attendre 10 secondes

Vous n'avez plus besoin de bouger pour le moment. C'est un temps de détente, c'est un temps de récupération. Vous respirez régulièrement. Vos yeux sont fermés.

Attendre 1 minute

Comme pour une sieste, vous récupérez... Ce moment coupe votre journée en deux parties. Cet instant vous permettra d'être mieux pour le reste de la journée... vous serez plus calme... vous vous sentirez mieux.

Attendre 10 secondes

Vous respirez calmement...

Attendre 2 minutes

Maintenant, nous allons continuer.

Attendre 10 secondes

Vous relevez tout doucement la tête en gardant les yeux fermés. Vous tendez un bras devant vous, vous étirez votre bras, vous serrez le poing de ce bras et vous relâchez... Vous faites la même chose avec l'autre bras, vous le tendez, vous l'étirez, vous serrez le poing et vous relâchez... La même chose avec les deux bras maintenant... Vous tendez les deux bras en avant... Vous tirez sur vos deux bras, vous serrez les poings et vous les relâchez.

Attendre 10 secondes

Vous tendez une jambe vers l'avant... et vous la relâchez... Même chose avec l'autre jambe... Vous tendez la jambe gauche... puis vous la relâchez.

Vous avez récupéré... Vous êtes bien, prêts à repartir pour le reste de la journée. Vous allez respirer profondément... Vous respirez profondément... Vous ouvrez les yeux.

élèves

Texte lacunaire : 1ère année primaire

1. Quand j'ai besoin de dormir, je _____.
2. Quand j'ai mal dormi, je me sens _____.
3. Avant d'aller au lit, il vaut mieux ne pas regarder la _____.
4. Quand je vais dormir, je peux prendre avec moi mon _____.
5. Quand j'ai bien dormi, je me sens en _____.

nounours fatigué

forme bâille télévision

Texte lacunaire : 2ème année primaire

1. Pendant que je dors, je _____.
2. Quand j'ai besoin de dormir, je _____.
3. Avant de me coucher, il ne faut pas que je boive du _____.
4. Quand j'ai mal dormi, je me sens _____.
5. Avant d'aller au lit, il vaut mieux ne pas regarder la _____.
6. Quand je vais dormir, je peux prendre avec moi _____.
7. Quand j'ai bien dormi, je me sens _____.

mon nounours grandis fatigué

cola de bonne humeur bâille télévision

professeur

Faire découvrir l'importance quantitative du sommeil

L'enseignant reproduit la ligne du temps au tableau.

0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

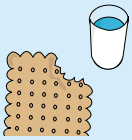
L'enseignant demande aux élèves de replacer sur la ligne du temps les éléments suivants :

* le réveil
* le déjeuner
* le repas de midi
* les devoirs

* la toilette du soir

* la toilette du matin

* la récréation du matin

 * le goûter

* le souper

* le coucher

Il demande aux élèves de hachurer la période de sommeil sur la ligne du temps.

LIEGE PROVINCE Service PSE

groupe élèves

Le déjeuner

groupe élèves

3.PASSONS A L'ACTION

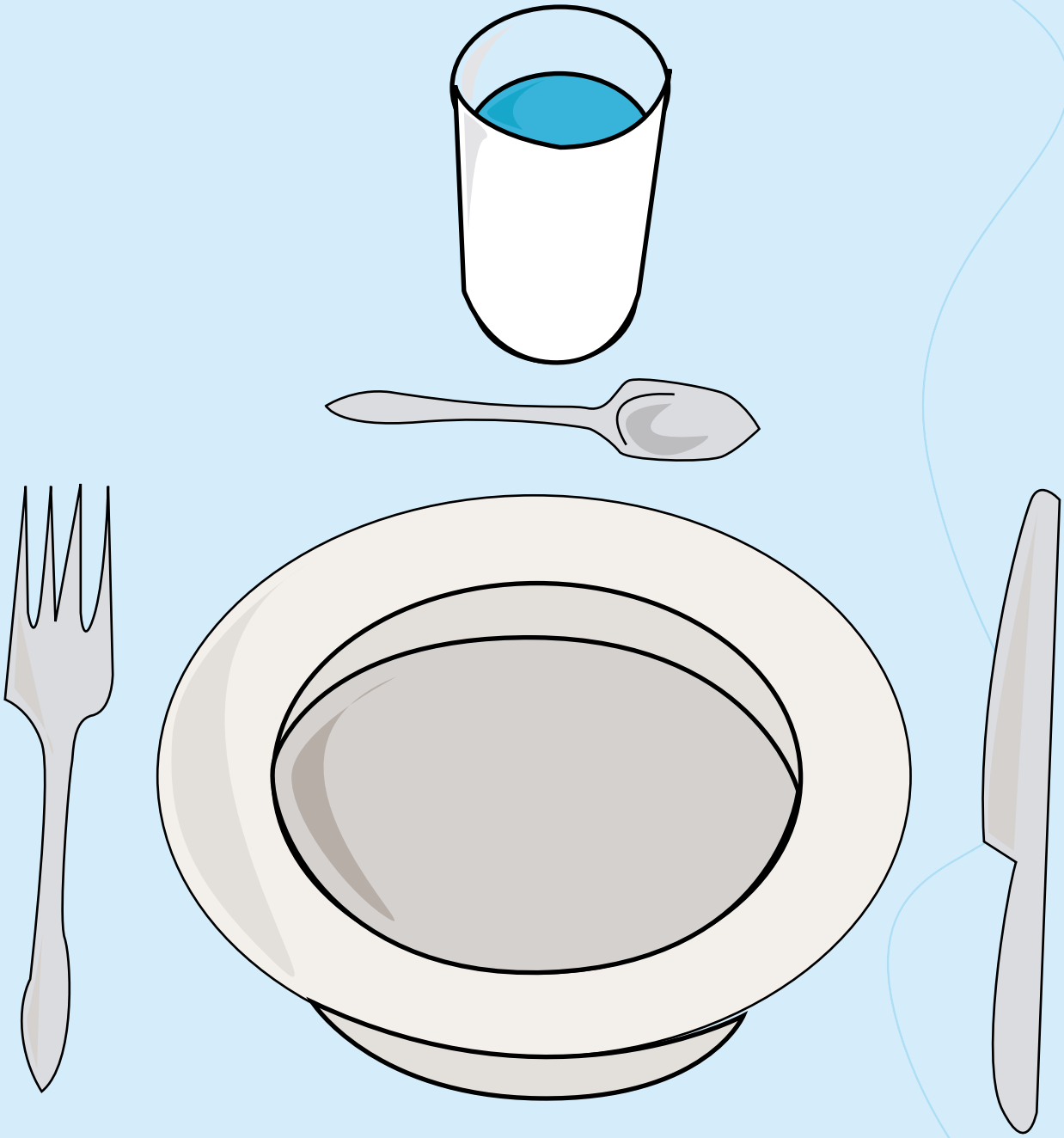
La récréation du matin

LIEGE PROVINCE Service PSE

3.PASSONS A L'ACTION

groupe élèves

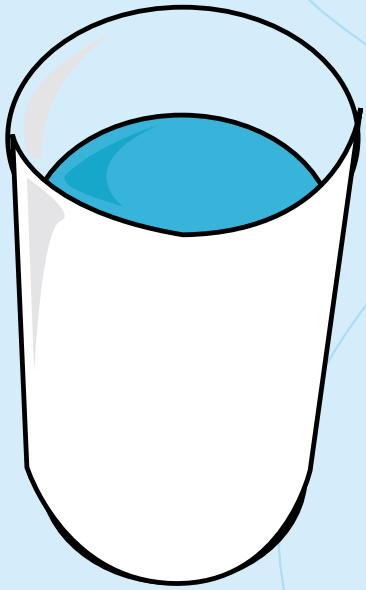
Le repas de midi

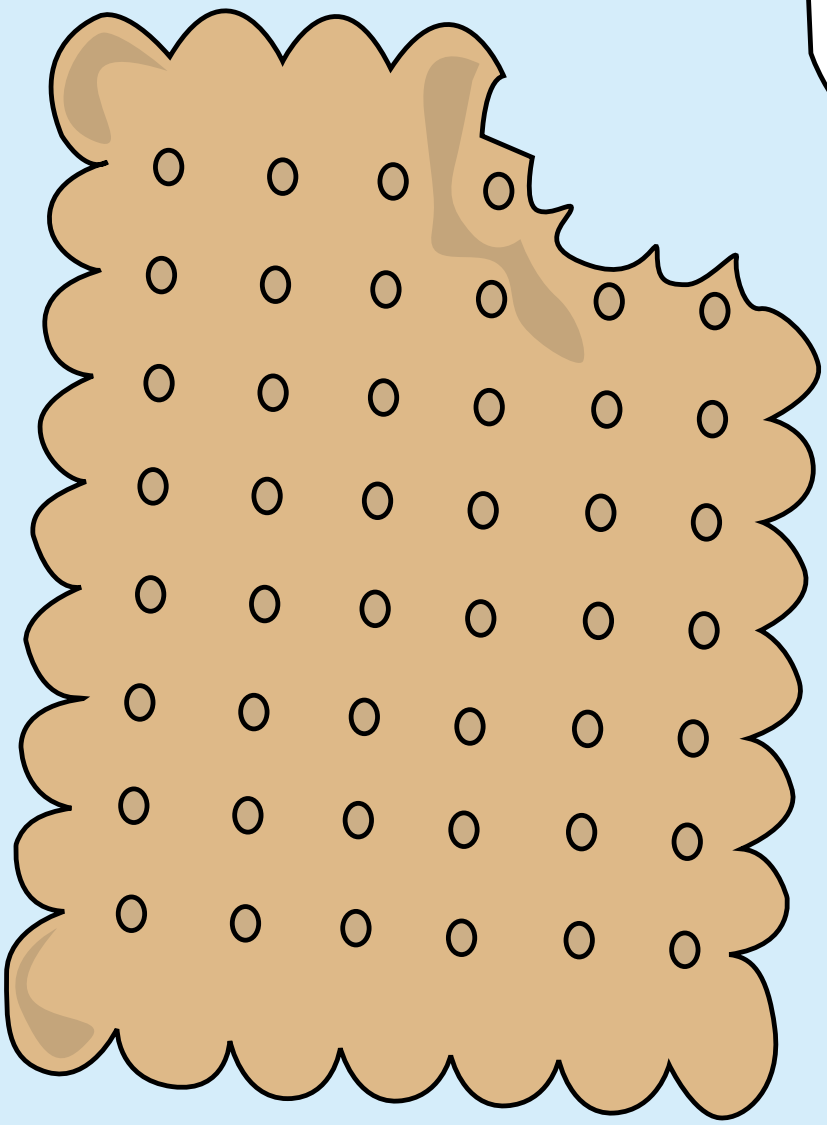


groupe élèves

3.PASSONS A L'ACTION

Le goûter

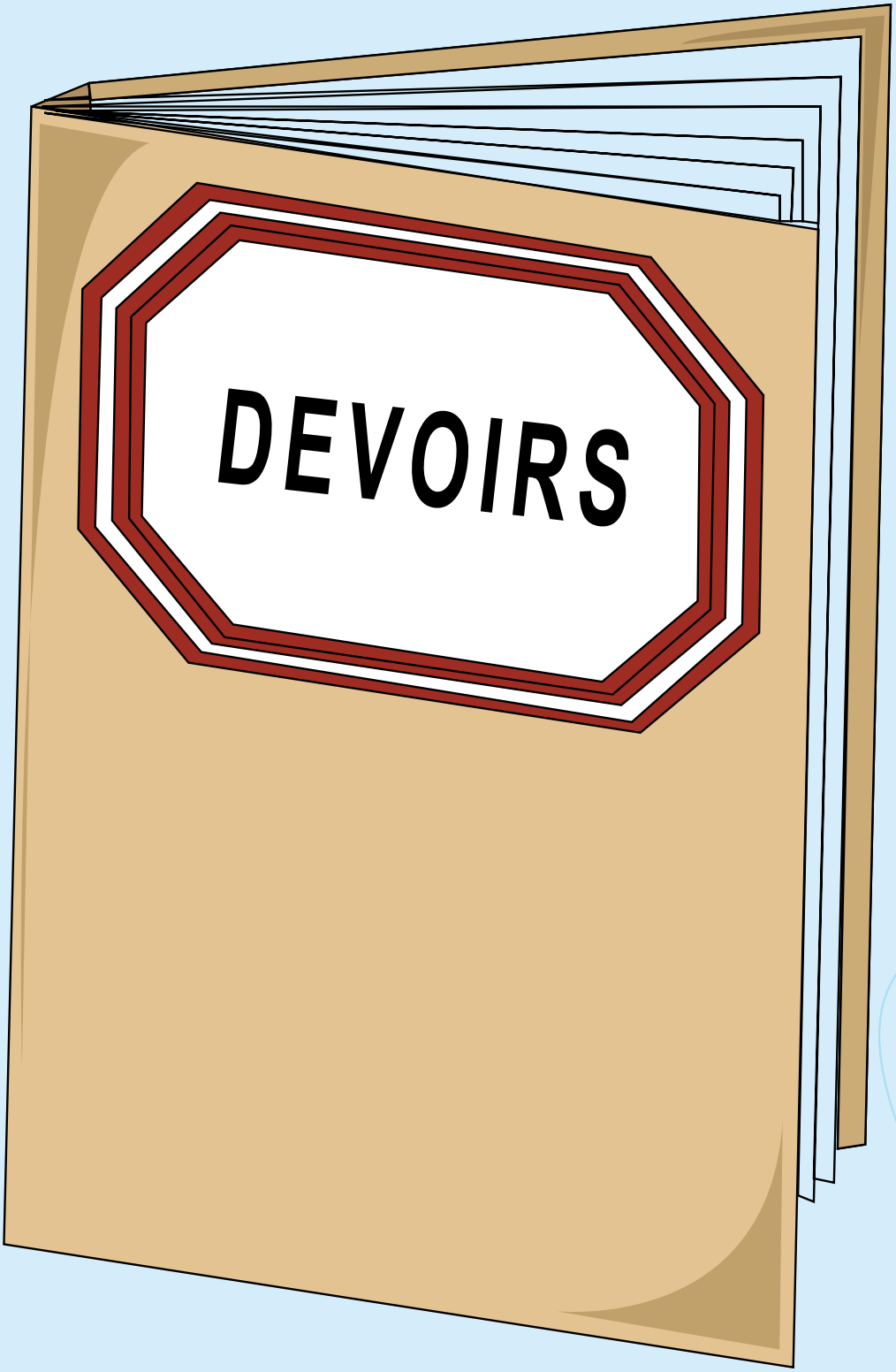




LIEGE PROVINCE Service PSE

groupe élèves

Les devoirs



groupe élèves

3.PASSONS A L'ACTION

Le souper

LIEGE PROVINCE Service PSE

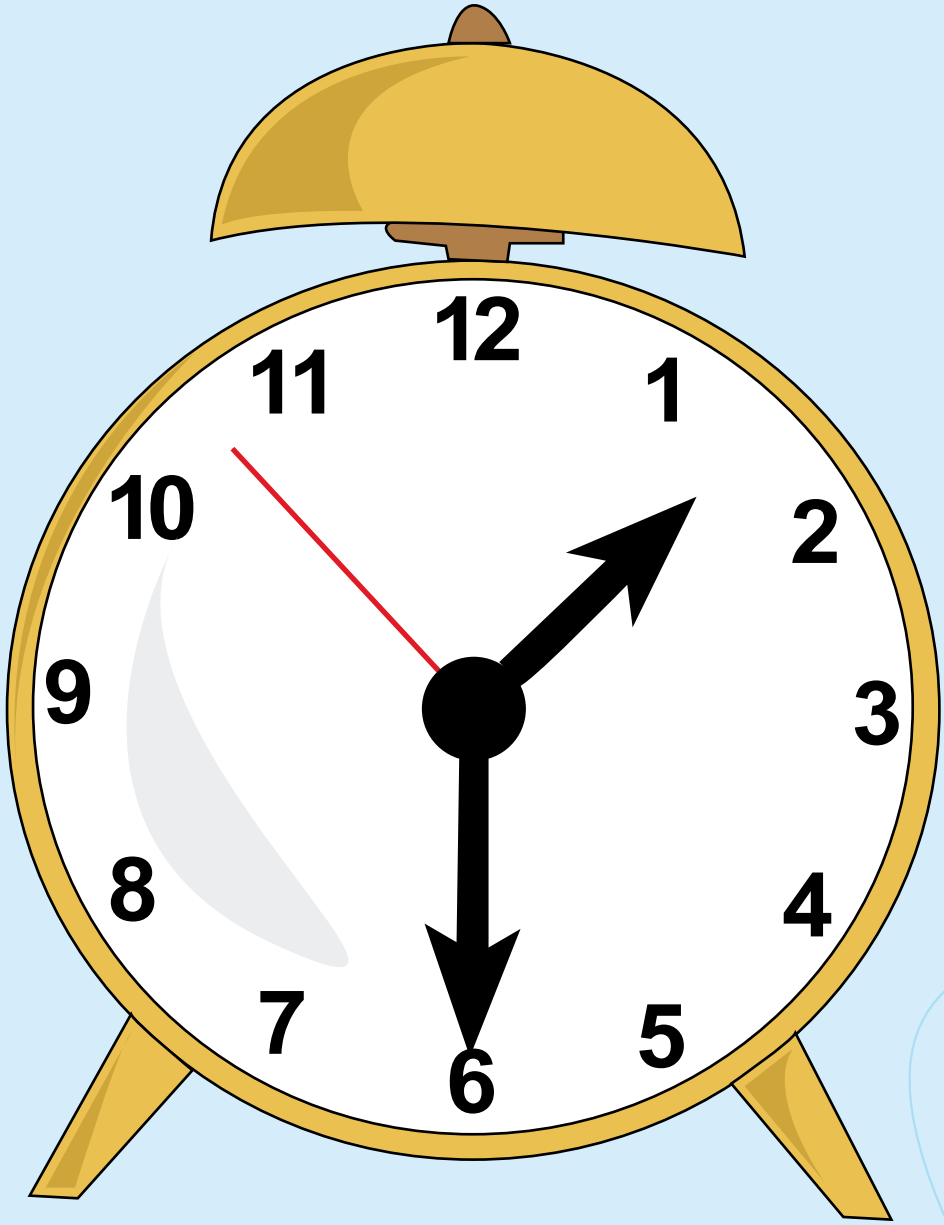
3.PASSONS A L'ACTION

groupe élèves

Le coucher

groupe élèves

Le réveil

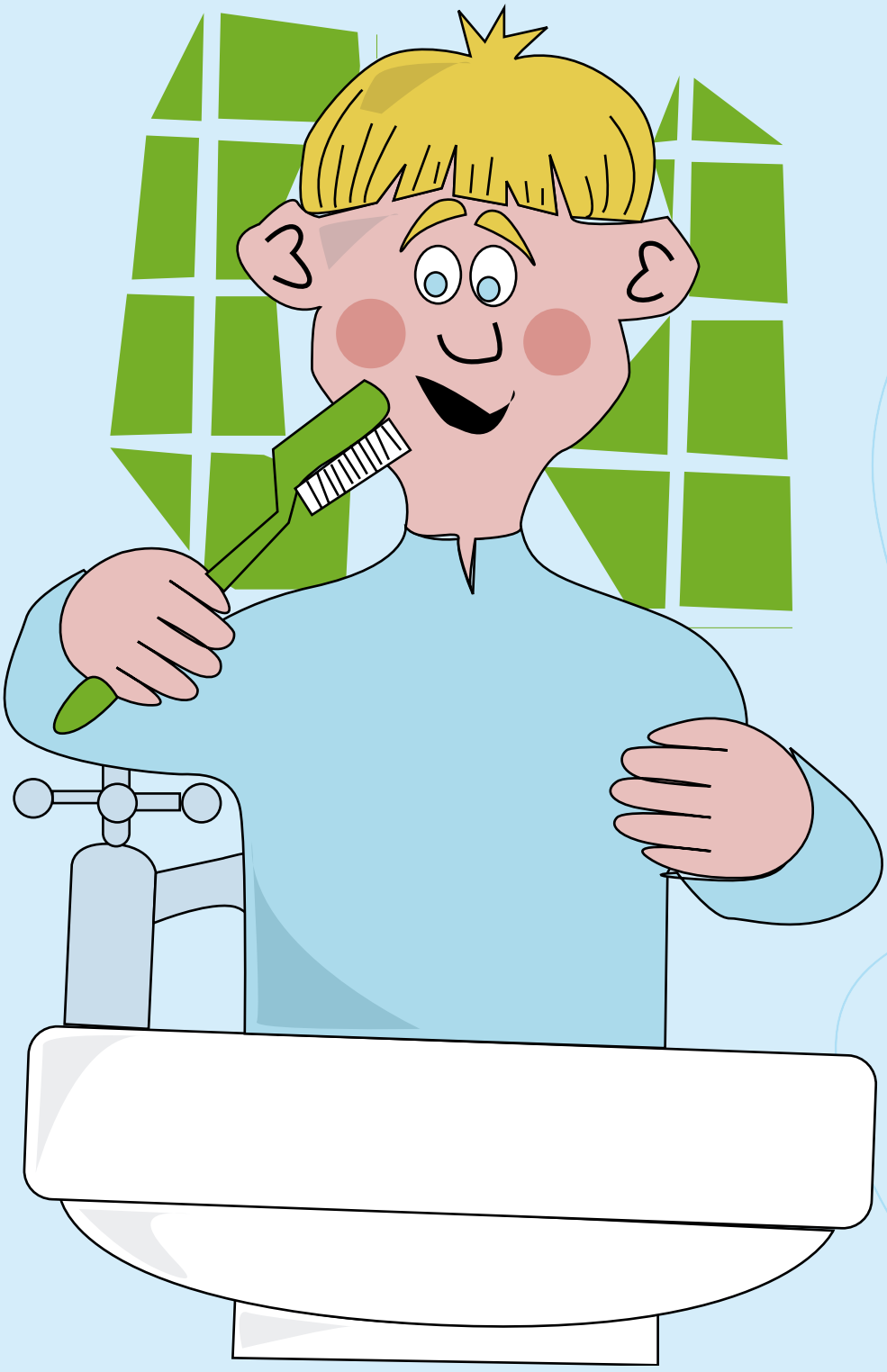


LIEGE PROVINCE Service PSE

3.PASSONS A L'ACTION

groupe élèves

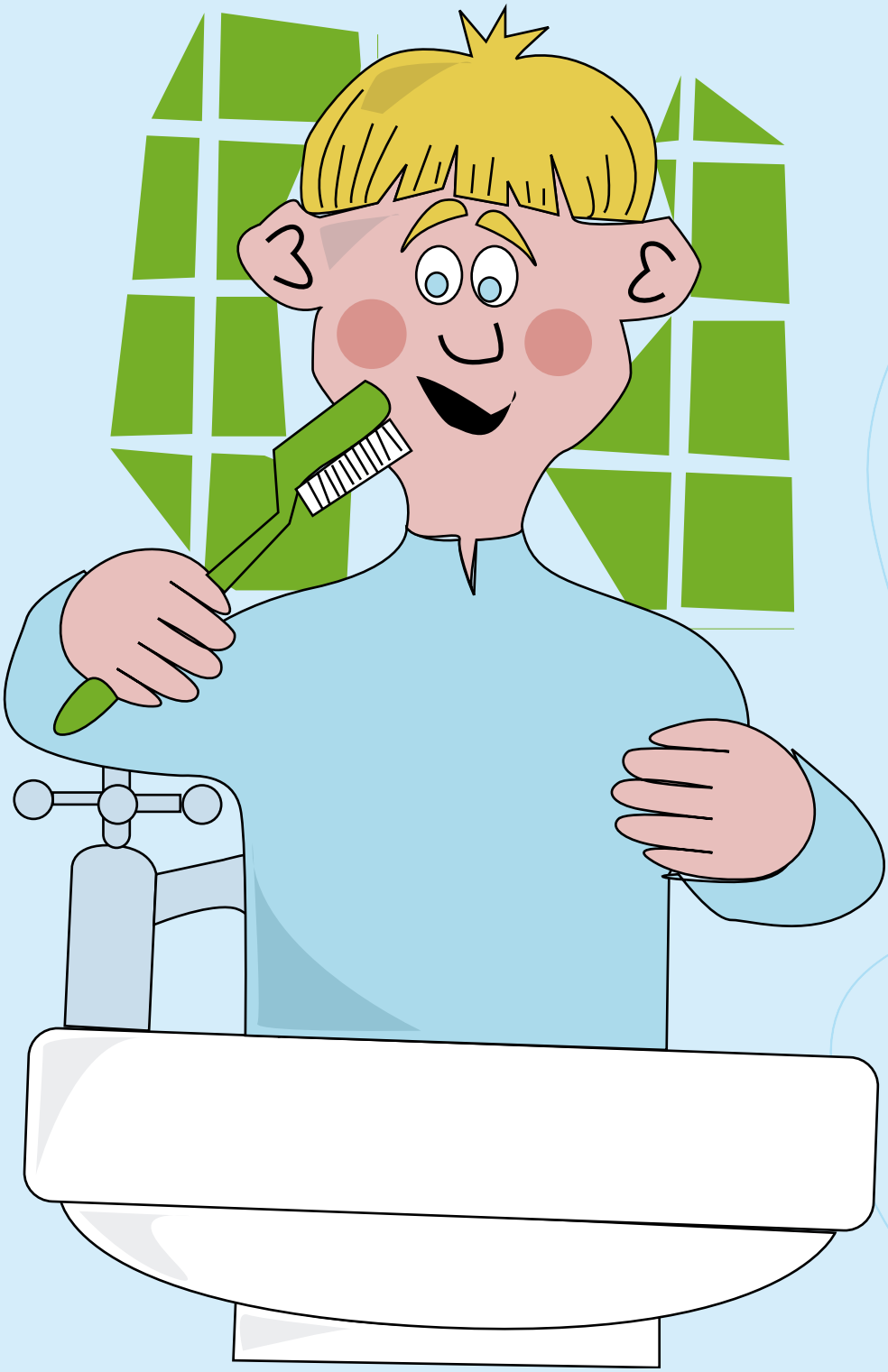
La toilette du soir



professeur

3.PASSONS A L'ACTION

La toilette du matin

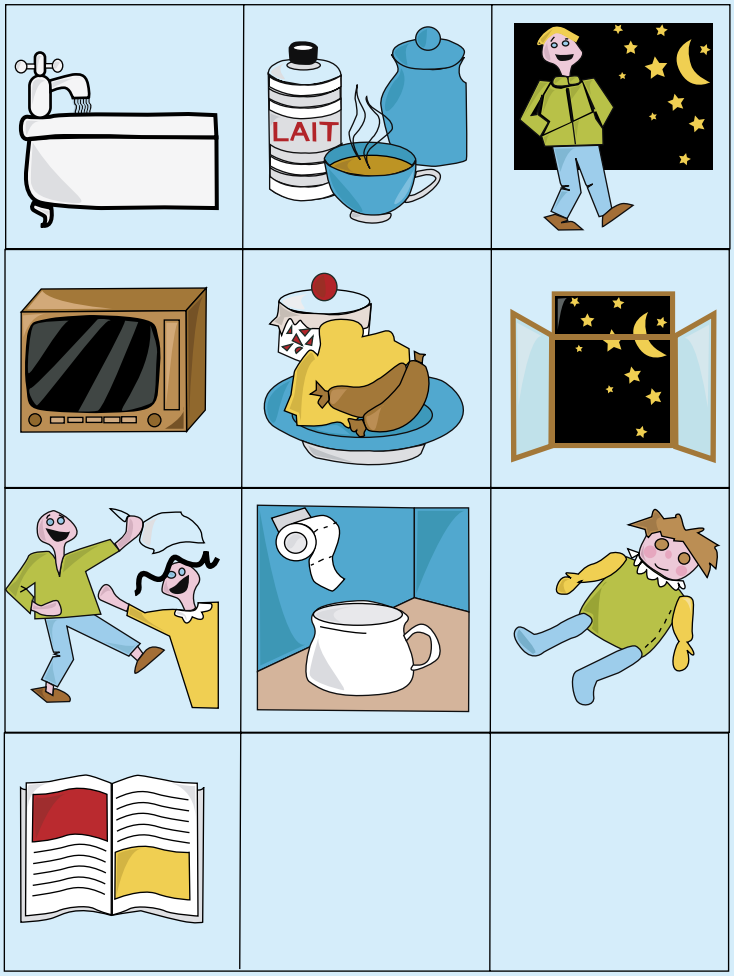


LIEGE PROVINCE Service PSE

professeur

Reconnaître les situations favorables au bon sommeil

L'enseignant propose une série de dessins aux enfants.



Il leur demande de colorier les situations qui aident à bien dormir.

L'enseignant peut passer par une mise en commun des réponses de chacun des élèves puis il les corrige.

A partir de ces informations, l'enseignant demande aux élèves de citer d'autres « trucs » qui facilitent le sommeil et de les dessiner dans les cases vierges reprises sur leur feuille.

élèves

3.PASSONS A L'ACTION

LIEGE PROVINCE Service PSE

professeur

Le bonhomme sommeil

Objectif :
Amener l'enfant à réfléchir sur la notion de bon et de mauvais sommeil.

Public cible :
1ère et 2ème années primaires.

Appréciation globale :
L'enfant s'investit seul puis il échange ses idées avec ses condisciples.
Pour que cet outil porte ses fruits, il est nécessaire de disposer d'assez de temps afin que des échanges verbaux aient lieu après les productions de dessins.

Pré-requis :
Avant de se lancer seul dans son dessin, il peut être intéressant d'avoir utilisé au préalable un autre outil tel que « Grain de sable ».

Première étape :

-Distribuer aux élèves une feuille de papier A4 blanche. Demander qu'ils prennent de quoi dessiner (crayons noirs et de couleurs).
-Donner la consigne : « Dessiner un bonhomme qui a bien dormi, qui a passé une bonne nuit. J'aimerais voir sur votre dessin qu'il a très bien dormi ».
-Reprendre les feuilles. En faire un premier tas.

Deuxième étape :

-Distribuer aux élèves une feuille de papier A4 blanche. Leur demander qu'ils prennent de quoi dessiner (crayons noirs et de couleurs).
-Donner la consigne : « Dessiner un bonhomme qui a mal dormi, qui a passé une très mauvaise nuit. J'aimerais voir sur votre dessin qu'il n'a pas bien dormi du tout ».
-Reprendre les feuilles. En faire un deuxième tas.

Troisième étape :

-A l'aide de papier collant, attacher les dessins sur le tableau, avec l'accord des enfants, en séparant bien les dessins des personnages qui ont bien dormi, de ceux qui ont mal dormi.
-Ne prendre que les dessins du groupe des bonshommes qui ont bien dormi et demander aux enfants : « Pourquoi ont-ils si bien dormi ? ». Inscrivez au tableau (à proximité des dessins des bonshommes qui ont bien dormi) les raisons pour lesquelles ces bonshommes ont si bien dormi.
-Ensuite, prendre les dessins du groupe des bonshommes qui ont mal dormi, demander aux enfants : « Pourquoi ont-ils si mal dormi ? ». Inscrire au tableau (à proximité des dessins des bonshommes qui ont mal dormi) les raisons pour lesquelles ces bonshommes ont si mal dormi.

professeur

3.PASSONS A L'ACTION

Quatrième étape :

- Synthétiser les réponses avec l'aide des élèves de la classe en distinguant bien les facteurs qui favorisent un bon sommeil, des facteurs qui nuisent au bon sommeil.

Remarques :

-Gain de temps : Une autre possibilité est de demander à une partie de la classe de réaliser le bonhomme « qui a bien dormi » et à l'autre « le bonhomme qui a mal dormi ». Ensuite, on constitue des paires (bonhomme qui a bien dormi/bonhomme qui a mal dormi) et on identifie les ressemblances et les différences.

-Exploitations multiples : Les dessins peuvent être accrochés aux murs de la classe. Ils peuvent être rassemblés dans un classeur destiné à circuler de classe en classe. Ainsi, chaque enfant pourra voir ce qui a été réalisé au sein des autres classes. Ils peuvent également faire l'objet d'une exposition dans l'école.

professeur

Idées de prolongements

FRANCAIS :
- Travailler sur les proverbes et les expressions suivantes ;

« Dormir sur ses deux oreilles »
« Dormir comme un loir »
« Dormir debout »
« Dormir à la belle étoile »
« Dormir à poings fermés »
« Dormir dans les bras de Morphée »
« Ne dormir que d'un œil »
« Qui dort dîne »
« Passer une nuit blanche »

- Les histoires du soir (expression orale, expression écrite, jeux de rôles, expression théâtrale, mimes).

- Ma chambre, mon domaine (expression orale, expression écrite, artistique).

- Les rituels du coucher (expression orale, expression écrite, mimes).

- Un affreux cauchemar (expression orale, expression écrite).

HISTOIRE :
- Les lits à travers le monde.
- Les lits à travers les âges.
- La ligne du temps.

EVEIL :
- Les chiffres romains.
- L'évolution des horloges à travers les âges.
- Les cadrans solaires.
- Les calendriers chrétiens, musulmans, chinois, ...

ACTIVITE PHYSIQUE :
Demander aux enfants de vérifier si l'envie de dormir vient plus facilement, les jours où une activité physique est pratiquée.

Remarque : Il conviendra toutefois d'apporter quelques nuances ; certains évènements (ex : match) peuvent entraîner un effet d'excitation moins propice au sommeil.

3.PASSONS A L'ACTION

GEOGRAPHIE :
« Les coutumes du sommeil ».

Chaque pays a ses coutumes pour bien dormir. Ex : Tatamis japonais (en chaume de riz); branchages recouverts de peaux de rennes chez les Lapons ; tapis au Maroc ; nattes chez les Pygmées ; lits clos en Bretagne. Les enfants peuvent s'exprimer à partir de visites dans les musées, d'images et de textes historiques, de textes divers, ...

SCIENCES :
« La physiologie du sommeil ».
A quoi sert le sommeil ?
Le sommeil sert au repos et à la récupération de l'énergie dépensée dans la journée :
- repos et réparation du corps : fatigue physique.
- repos et réparation du cerveau : fatigue nerveuse et intellectuelle.

Comment se passe le sommeil ?
Nous ne dormons pas de la même façon toute la nuit. Chez un enfant, il y a 4 ou 5 cycles de sommeil par nuit, qui durent 1 heure 30 à 2 heures chacun. On peut comparer un cycle de sommeil à un train.

MATHEMATIQUE :
Mon horloge (je dessine la durée moyenne de ma nuit sur un cadran).
La notion de temps via la ligne du temps.

ARTS PLASTIQUES :
-Dessiner ta chambre, ton plus beau rêve, le pays des rêves, un bonhomme qui fait ce qu'il faut faire pour passer une bonne nuit, un bonhomme qui fait ce qu'il faut faire pour passer une mauvaise nuit.
- Illustrer un rêve en découpant des photos de magazine.
- Construire une grande horloge en carton.
- Créer une ligne du temps journalière et la placer sur un mur de la classe.
- Créer une saynète sur le thème du rêve ou du cauchemar.
- Créer une chanson sur le sommeil.
- Reconstituer le train du sommeil (dessin, peinture, bricolage, collage...).
- Pour plus d'idées : « La nuit et le sommeil »
Editeur : Albin Michel Jeunesse
Résumé : Pourquoi ne voit-on rien la nuit ? Pourquoi le soleil se couche-t-il ? Est-ce que tout le monde dort la nuit ? Où va la lune quand il fait jour ? C'est par le jeu et l'observation, de son univers quotidien, que l'enfant découvre le monde. Avec du matériel élémentaire, des expériences faciles, des explications justes et accessibles, il s'amuse et devient un vrai petit débrouillard.

groupe classe

Que pensons-nous de notre projet ?

Travail collectif à faire en classe avec l'aide de l'enseignant.

Parmi les activités proposées, quelles sont celles qui ont été exploitées ?

Que pensons-nous du sommeil ?

- ☐ Photo langage
- ☐ Portrait chinois

Enquête sur le sommeil

- ☐ Enquête sur le sommeil à l'école
- ☐ Agenda du sommeil proposé aux familles

Passons à l'action

Un peu de connaissance

- ☐ Questions/Réponses
- ☐ Grain de sable
- ☐ Affirmations Vrai/Faux

Activités autour du sommeil

- ☐ Atelier détente
- ☐ Texte lacunaire
- ☐ Découvrir l'importance quantitative du sommeil
- ☐ Reconnaître les situations favorables au bon sommeil
- ☐ Bonhomme sommeil
- ☐ Exploitation du thème – Idées de prolongement

Avons-nous réalisé d'autres choses ?
Si oui, quelles sont-elles ?

Quels sont les éléments qui ont facilité nos réalisations ?

groupe classe

4.QUE PENSONS-NOUS DE NOTRE PROJET ?

Que n'avons-nous pas pu réaliser ?

Pourquoi ?

Qu'avons-nous appris ?

Avons-nous apporté des changements par rapport à notre sommeil ?

Si oui, quels sont-ils ?

Avons-nous modifié certains de nos comportements ?

Si oui, donnons quelques exemples :

LIEGE PROVINCE Service PSE

4.QUE PENSONS-NOUS DE NOTRE PROJET ?

groupe classe

A qui avons-nous fait appel durant la réalisation de nos différentes activités ?

Avons-nous invité des personnes à un moment donné ?

Si oui, qui ?

Quelles ressources avons-nous utilisées ? (matériel, temps, argent, ...)

Avons-nous mis en avant des besoins “santé” ?

Si oui, de quel(s) besoin(s) d’agit-il ?

Avons-nous rencontré des problèmes ou des difficultés?

Si oui, de quel(s) problème(s) / difficulté(s) s’agit-il ?

Quelle(s) solution(s) avons-nous apportée(s) ou envisagée(s) ?

groupe classe

4.QUE PENSONS-NOUS DE NOTRE PROJET ?

Quels ont été les moments forts ?

Quelle était l'ambiance générale lorsque nous parlions « santé » en classe ou dans l'école ?

Au niveau relationnel, comment cela se passait-il ?

Y a-t-il eu des effets non attendus ?

4.QUE PENSONS-NOUS DE NOTRE PROJET ?

groupe classe

Une suite « santé » a-t-elle été envisagée ?

Si oui, quelle est-elle ?

Si non, pourquoi ?

Qu'avez-vous envie de dire à l'équipe de Promotion de la Santé à l'Ecole à propos de ce projet ?

Evaluation à remettre au service PSE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

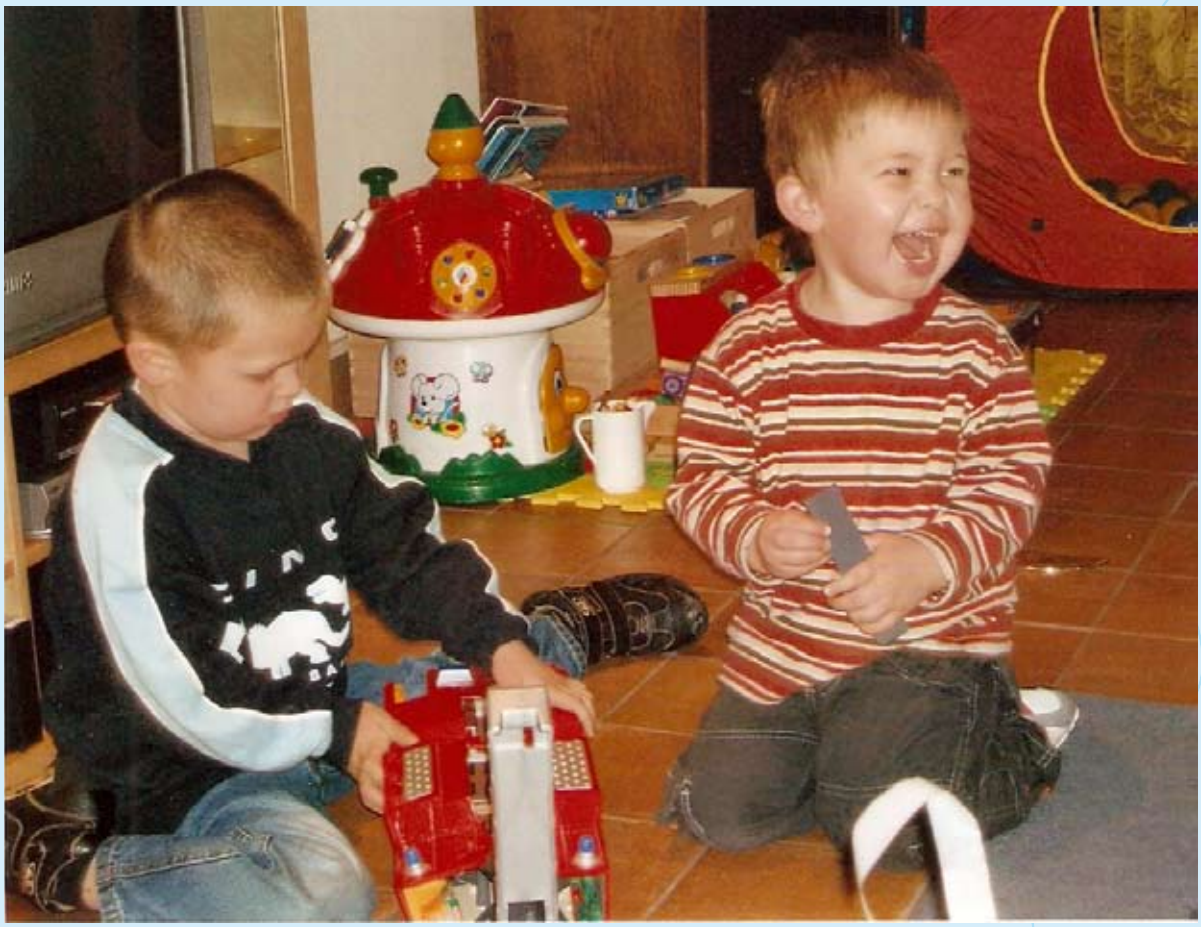


PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

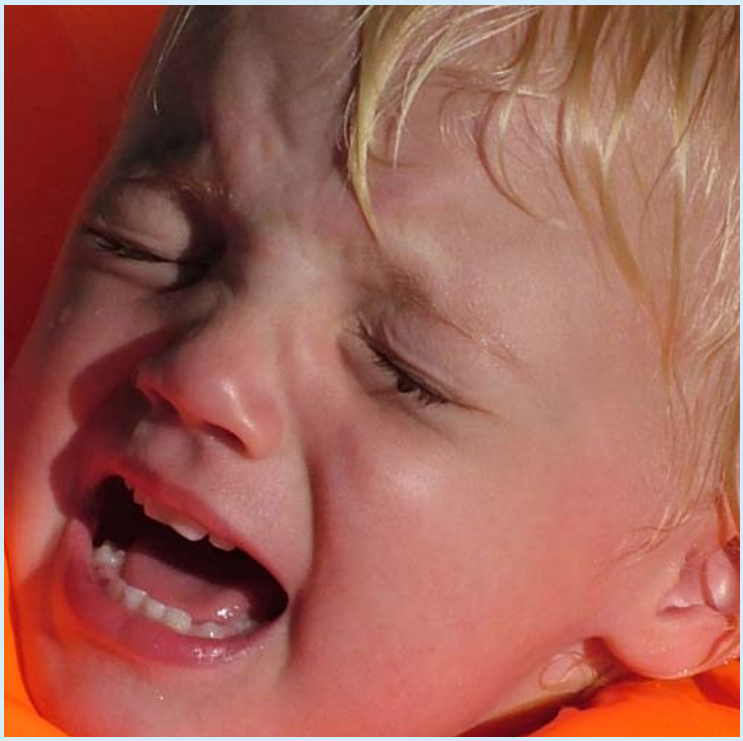


PHOTO LANGAGE

PHOTO LANGAGE

Bibliographie

Sommeil (5-8 ans)

ALBUM

Boucher, Marie-Anne
La véritable histoire du marchand de sable
Gauthier -Languereau, 2000
(La véritable histoire de)
ISBN 2-01-392432-1

Child, Lauren
Non, j'irai pas au lit !
A. Michel jeunesse, 2001
(Avec Charlie et Lola)
ISBN 2-226-11873-X

Féret -Fleury, Christine
Je ne trouve pas le sommeil
Père Castor -Flammarion, 2006
ISBN 2-08-163119-9

Franquin, Gérard(1951-...)
Cauchemars cherchent bon lit
Milan, 2001
ISBN 2-84113-553-5

Geisler, Dagmar(1958-...)
Max ne veut pas aller se coucher
Milan, 2001
ISBN 2-7459-0282-2

Genechten, Guido van
1, 2, 3, sommeil
Milan, 2001
Titre variant :Un, deux, trois, sommeil.
ISBN 2-7459-0378-0

Joly, Fanny
Titou peur de tout
Père Castor Flammarion, 2001
(P'tits albums)
ISBN 2-08-160899-5

Jolley, Mike
Petit câlin
Casterman, 2005
ISBN 2-203-16921-4

Lawson, Julie(1947-...)
L'ours et le train
Circonflexe, 2000
(Albums Circonflexes)
ISBN 2-87833-272-5

Lévy, Didier
Mademoiselle Caféine
L'Ecole des loisirs, 1999
(Mouche)
ISBN 2-211-05524-9

Mallet Patrick
J'ai pas sommeil
La Joie de lire, 2002
(Somnambule)
ISBN 2-88258-220-X

Manaresi, Laura
Le marchand de sable est passé
Bilboquet, 2000
(Contes de la bohème)
ISBN 2-84181-133-6

Minne, Brigitte(1962-...)
Dors bien, Rosalie
Les Ed. du Pépin, cop. 2005
ISBN 2-930263-25-3

Osawa, Chika
Le professeur de dodo
L'Ecole des loisirs, 2002
ISBN 2-211-06683-6

Pelton(1964-...)
Bonne nuit
Ed. du Rouergue, 2001
(Jeunesse)
ISBN 2-84156-311-1

Rathmann, Peggy
Au lit dans 10 minutes
L'Ecole des loisirs, 1999
ISBN 2-211-05575-3

Rouer, Béatrice
Sourichérie
Nathan, 2000
(PleineLune)
ISBN 2-09-282423-6

DOCUMENTAIRES

Barnier, Armelle
La nuit blanche de Raymond
Actes Sud Junior, 2004
(Les histoires sages)
ISBN 2-7427-4818-0

Beck, Martine
Le sommeil et ses secrets
Gallimard, 1987
(Découverte Benjamin)
ISBN 2-07-039747-5

Boucher, Marie-Anne
La véritable histoire du marchand de sable
Gautier-Languereau, 2000
(La véritable histoire de)
ISBN 2-01-392432-1

Bouton, Jeannette
Vive le sommeil
Hatier, 1987
(Grain de sel)
ISBN 2-218-07831-7

Rastoin-Faugeron, Françoise(1942-...)
Le sommeil
Nathan, 2002
ISBN 2-09-202183-4

SITES INTERNETS

www.sommeil.org
www.svs81.org
www.prov-liege.be/po_sante/

DORMONS BIEN

Conception graphique : Nicolas Perat 2007-2008