

## **Le sommeil**

Objectifs : Acquérir les bons réflexes pour une utilisation responsable des écrans.

Matériel : 2 feuilles A3 de couleur, petits bouts de papier, feutres, plateau de jeu.

Niveaux : Cycle 2

### **Présentation (10 min)**

- Installation : en rond par terre ou sur une chaise.
- Ma fonction : mon prénom, mes missions à l'ADOSSEN
- Mise en place du cadre :
  - droit de partager son ressenti et de s'exprimer
  - devoir de lever la main pour que tout le monde puisse s'écouter
  - on ne juge pas une personne mais une réponse
  - chaque réponse apportée nous permettra d'enrichir nos connaissances
  - c'est ok de ne pas vouloir parler, écouter c'est aussi participer
- Temps : durant cette heure nous allons parler du sommeil et de l'importance de bien dormir. Après cette heure, votre enseignant.e sera de nouveau avec vous.
- Jeu brise glace : se présenter selon le modèle « bonjour + prénom + geste associé au prénom »

### **Activité 1 : Le sommeil selon les élèves (10min)**

Matériel : affiche colorée

- A quoi vous fait penser le mot *sommeil* : écriture des idées de chacun

### **Activité 2 : Le chemin du sommeil (35min)**

#### **Extrait de quelques questions :**

Température idéale pour dormir : entre 16 et 19°

*L'endormissement est favorisé par la baisse de température du corps.*

Pourquoi aérer ? Pour renouveler l'air et éviter les maladies respiratoires.

Risque si manque de sommeil : sauts d'humeurs, baisse d'énergie (performance), plus sensible à la douleur, hallucinations...

Toutes les personnes rêvent la nuit ? Oui, pendant la phase paradoxale du sommeil

Durée du sommeil pour un enfant : en moyenne 9h

A quoi sert le sommeil ? La croissance, le développement physique et mental, la mémorisation  
La tranche d'âges qui a plus besoin de sommeil : les enfants car il favorise leur croissance.

#### **Activité 4 : Bon d'activités (5min)**

Matériel : feuille A3 + bouts de papier

- Chacun écrit sur un petit bout de papier une activité qui permettrait de s'endormir
- Collage des idées de chacun sur une feuille A3 de couleur

#### **Conclusion (5min)**

*Mot de la fin* : inviter les élèves à terminer l'intervention par une phrase, un ressenti, un mot.