# Agenda du Sommeil

## Objectif de la séance

Permettre aux enfants d'identifier leurs propres besoins de sommeil et l'impact de certaines activités sur la qualité de leur sommeil.

## Durée

30 minutes pour l'explication.
1 heure pour l'analyse.

## Public

Enfants du CE2 au CM2 (8 à 10 ans), jusqu'à 30 enfants.

## Matériel

L'agenda du Sommeil à photocopier *(voir « Document - Enfant », p. 3-5)*.
*A insérer dans le livret individuel de l'enfant par la suite.*

## Pré-requis

Les parents ont été informés de l'action.
Les enfants connaissent les heures.
Un temps d'échange sur le sommeil a eu lieu *(voir les fiches-actions : « Donner la parole aux enfants de maternelle » ou « Donner la parole aux enfants de primaire »)*.

## Encadrement

1 animateur de séance.

## Déroulement de la séance

### Présentation générale du travail à réaliser

### J-1 avant le remplissage de l'agenda du sommeil

- Présenter l'agenda du sommeil et le but de ce travail.
- Informer les enfants qu'il sera rempli pendant une semaine.
- Expliquer aux enfants comment ils le compléteront ?

  *Insister sur le remplissage de la case concernant l'appréciation de la journée.*

  *Vous pouvez demander aux enfants de changer de couleur pour le temps passé : devant un écran / à faire une activité physique.*

  *Si vous choisissez cette option vous pourrez leur demander de compter le nombre d'heures passées devant un écran par jour et l'inscrire sur la première page.*

  *Faire la même chose pour le temps d'activité physique.*

### Après la semaine

- Demander aux enfants de compter le nombre d'heures de sommeil par nuit pour chaque jour.
- Leur demander d'observer les jours où ils se sont sentis en forme et regarder la durée du sommeil de la nuit qui précède.
- Discuter sur leurs observations et les aider à évaluer leur besoin de sommeil pour être en forme.
- Analyser l'impact sur le sommeil des activités réalisées dans la journée et avant de dormir. Cette analyse permet de discuter des activités qui empêchent de dormir et celles qui aident à dormir.
- Demander également aux enfants de compter le nombre d'heures à ne rien faire. Amener le débat sur ce sujet.
- Préciser que tous ces éléments (temps de sommeil, activités, forme...) seront exploités par la suite.
- Indiquer la durée de sommeil conseillée pour un enfant : 10 heures. Pour ceux qui dorment moins, expliquer que c'est une moyenne pour être en forme. Pour ceux qui dorment plus, expliquer leur que cela semble être le temps minimum pour qu'ils soient en forme et que c'est très certainement ce qui leur convient.

### Qualité du sommeil des enfants perçue par l'enseignant

Vous pouvez exprimer aux enfants ce que vous percevez de leurs sommeils...

## Points forts

Cela peut être un support en mathématiques.
L'implication des parents est possible à cette étape.

## Points de vigilance

Les enfants ont tendance à oublier de remplir le tableau, laisser du temps le matin si cela n'est pas fait.
Attention, à ne pas s'immiscer dans la vie de l'enfant. C'est un travail qui leur permettra de faire l'analyse eux-mêmes de leur sommeil.

Document - Enfant

# Agenda du Sommeil

*Feuille à insérer dans le livret personnel.*

## Mon rythme de vie du ..... au .....

## 01 Chaque jour sur la frise jointe (voir ci-après)

- Note l'heure à laquelle tu te lèves en utilisant le sigle ..... ↑
- Colorie le temps passé : .....
  - à manger
  - devant l'ordinateur
  - à lire
  - en classe
  - à écouter ou jouer de la musique
  - à jouer tranquillement
  - à jouer aux jeux vidéo
  - à faire du sport, une activité qui te fait bouger
- Colorie le temps passé à dormir .....
- Note le moment où tu vas te coucher avec le sigle suivant ..... →

## 02 Pour chaque activité

- Décris ce que tu as fait
- Note l'effet de cette activité sur ton organisme et sur ton moral (positif / négatif)

## 03 Enfin, chaque jour, entoure le visage qui correspond à ta forme

- J'étais en forme ..... ☺
- Je n'étais pas très en forme ..... 😐
- Je n'étais pas du tout en forme ..... ☹

***Ce travail est individuel et personnel.***
***Tu peux te faire aider de tes parents pour le remplir.***
***Tu auras aussi quelques minutes le matin pour le faire si tu n'as pas pu le faire.***

*Feuille à insérer dans le livret personnel.*

Lundi (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |

| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | **REMARQUES :** |
|---|---|

Mardi (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |

| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | *Dans la nuit de lundi à mardi, j'ai dormi...* |
|---|---|

Mercredi (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |

| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | *Dans la nuit de mardi à mercredi, j'ai dormi...* |
|---|---|

Jeudi (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |

| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | *Dans la nuit de mercredi à jeudi, j'ai dormi...* |
|---|---|

*Feuille à insérer dans le livret personnel.*

Vendredi (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |
| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | | *Dans la nuit de jeudi à vendredi, j'ai dormi...* | |

Samedi (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |
| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | | *Dans la nuit de vendredi à samedi, j'ai dormi...* | |

Dimanche (date) :

| Heures | | Points positifs | Points négatifs |
|---|---|---|---|
| 6h | | | |
| 7h | | | |
| 8h | | | |
| 9h | | | |
| 10h | | | |
| 11h | | | |
| 12h | | | |
| 13h | | | |
| 14h | | | |
| 15h | | | |
| 16h | | | |
| 17h | | | |
| 18h | | | |
| 19h | | | |
| 20h | | | |
| 21h | | | |
| 22h | | | |
| 23h | | | |
| 24h | | | |
| 1h | | | |
| 2h | | | |
| 3h | | | |
| 4h | | | |
| 5h | | | |
| Appréciation de la journée ☺ ☹ 😐 | | *Dans la nuit de samedi à dimanche, j'ai dormi...* | |

Document - Parents

# Agenda du Sommeil

*Feuille à insérer dans le livret personnel.*

Organiser un temps calme chaque jour pendant une semaine au moins pour permettre à votre enfant de remplir la frise de l'agenda du sommeil.
Vous pouvez l'aider s'il le souhaite et profitez de ce temps pour échanger sur son rythme de vie.

Noter ci-dessous les choses que chacun de vous peut mettre en œuvre pour améliorer le ryhme de vie et la qualité du sommeil de votre enfant.