

CONDITIONS INDIVIDUELLES POUR BIEN DORMIR



Objectif de la séance

Repérer les signes de fatigue / Créer un outil qui aide les enfants à savoir ce qui favorise ou non leur sommeil et pouvoir en discuter avec leurs parents / Faire une synthèse de ce que les enfants auront découvert.

Durée

1 heure.

Public

20 à 30 enfants de 5 à 8 ans.

Encadrement

2 animateurs de séance.

Matériel

4 feuilles de vignettes à découper (voir p. 2-5 : « Doc - Animateur ») : des images seront ajoutées en fonction des échanges exprimés lors de la séance « Donner la parole aux enfants de maternelle ou primaire ».

1 feuille avec une valise + 1 avec un point d'exclamation (voir p. 6-7 : « Documents - Enfant ») + colle + ciseaux.

1 CD audio de comptines de relaxation.

Pré-requis

Il est recommandé d'animer cette séance à la fin du programme.

Une séance doit avoir été effectuée avec les enfants afin d'identifier leurs besoins (voir séance « Donner la parole aux enfants de maternelle » ou séance « Donner la parole aux enfants de primaire »).

Les enfants connaissent l'intérêt, le fonctionnement du sommeil (si non animer la séance « Sommeil expliqué aux enfants de maternelle » ou la séance « Sommeil expliqué aux enfants de primaire »).

Déroulement de la séance

- Présenter le déroulement de la séance : « *Nous allons travailler sur les conditions pour bien dormir* ».
- Écouter une comptine de relaxation.
- Reprendre la locomotive du train du sommeil : « *Nous allons faire un rappel des signes de fatigue que l'on avait vu avec le train. Comment sait-on que l'on est fatigué ?* ».
- Introduire la séance : « *Lorsque les signes de fatigue sont là, il est temps d'aller se coucher. Avant de dormir, certaines choses nous aident et d'autres nous gênent* ».
- Donner la consigne aux enfants : « *Vous disposez de 4 feuilles avec des vignettes à découper, d'une feuille avec une valise et d'une autre avec un point d'exclamation. Collez sur la feuille avec la valise les vignettes illustrant tout ce qui vous aide à dormir. Sur la feuille avec le point d'exclamation collez les vignettes qui représentent tout ce qui vous empêche de dormir (TV, peur, froid, bruit...)* ».
- Clôturer de la séance par la reprise de la comptine.

Points forts

C'est un moyen de communication entre parents et enfant.

Points de vigilance

Attention aux contre-messages, les enfants peuvent avoir le sentiment que la télévision les aide à dormir. Or, d'un point de vue physiologique c'est faux, il faut donc voir avec eux ce qui pourrait les aider à bien dormir. Dans ce cas, rayer la vignette pour éviter un comportement qu'on sait négatif sur le sommeil.

Document - Animateur

CONDITIONS POUR BIEN DORMIR



Distribuer les 4 feuilles (imprimées en recto seulement) à chaque élève pour qu'il puisse découper des vignettes. Vous pouvez ajouter d'autres illustrations dans les cases vides.

Ajouter une illustration

Ajouter une illustration

Ajouter une illustration

Ajouter une illustration

Ajouter une illustration



Je regarde la télévision avant de me coucher



Le bruit de la rue me réveille et m'empêche de dormir



Je m'endors devant l'ordinateur



Je pense à des choses agréables en m'endormant



Mon frère crie
Ma soeur pleure



La température de la chambre est bonne



J'ai une bouteille d'eau à côté de mon lit



Je vais me coucher quand le train arrive



On me lit une histoire avant de dormir



Je vais me coucher quand les yeux me piquent



Je dors avec mes peluches, c'est doux !



Je vais me coucher quand je traîne les pieds



Je vais aux toilettes avant de dormir



Les portes qui claquent me réveillent



Je regarde des films ou joue à des jeux qui me font peur



Je vais me coucher quand je baille



Je vais me coucher quand je n'écoute plus ce qu'on me dit



Je fais du sport, cela me fatigue



Je parle de mes soucis à un adulte



Les chiens qui aboient me réveillent



Je fais un câlin à mon chat avant le coucher



Je compte les moutons pour m'endormir



Je dors avec mes parents



Je me réveille la nuit



J'ai froid



J'ai des soucis



Je fais des cauchemars



Je dors avec une lumière



Je suis bien couvert(e)



Je me couche àh.....



Je dors àh.....



Mon lit est douillet



Je me réveil seul, sans réveil



J'enregistre la fin du film



Le bruit m'empêche de dormir



J'entends mes parents



Je fais de la relaxation



Je lis avant de me coucher



Je fais des rêves



Je dors en classe



Il y a du jour dans la fenêtre



Aucune lumière ne passe



Je joue avant de me coucher



Je dors avec un coussin



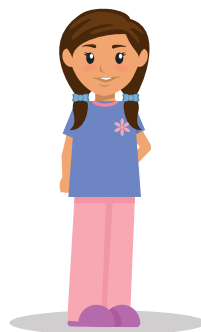
Je me brosse les dents



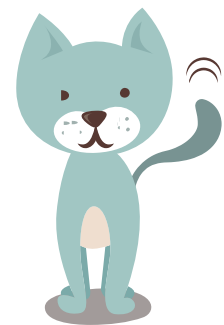
J'ai une poupée tracas



Je prends mon doudou



Je mets mon pyjama



Mon chat me réveille



Je regarde des dessins animés drôles



Mes parents me réveillent tranquillement



Je dis bonne nuit à toute la famille

Document - Enfant
CONDITIONS POUR BIEN DORMIR



Feuille à insérer dans le livret personnel.



Colle ici les vignettes illustrant ce qu'il te faut pour bien dormir...

Document - Enfant
CONDITIONS POUR BIEN DORMIR



Feuille à insérer dans le livret personnel.



Colle ici les vignettes illustrant ce qui te gêne pour bien dormir...

Document - Parents

CONDITIONS POUR BIEN DORMIR



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Nous vous invitons à regarder avec votre enfant les 2 documents qu'il a remplis en classe (feuille avec la valise + feuille avec le point d'exclamation) et à échanger sur les facteurs facilitant ou gênant son sommeil.

Vos commentaires ou ceux de votre enfant sur l'activité sont bienvenus mais ne sont pas obligatoires :

A series of horizontal dashed lines for writing comments.

