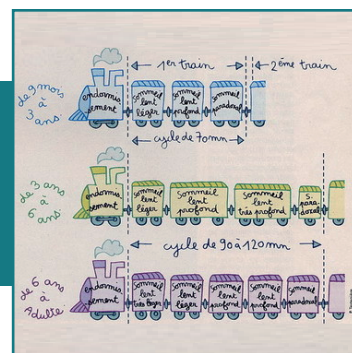


SOMMEIL EXPLIQUÉ AUX ENFANTS DE PRIMAIRE



Objectif de la séance

Permettre aux enfants de connaître le fonctionnement du sommeil et de repérer les signes de fatigue.

Durée

1 heure.

Public

Enfants de 7 à 10 ans, jusqu'à 30 enfants.

Encadrement

1 animateur de séance.

Matériel

Kit « Train du sommeil » (outil pédagogique disponible en prêt gratuitement dans les 3 antennes de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé de Basse-Normandie : IREPS 14 - IREPS 50 - IREPS 61).

2 fiches d'information sur le sommeil (voir p. 7-9 : « Document - Animateur » + « Document - Enfant »).

1 CD audio de comptines de relaxation.

Pré-requis

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

Déroulement de la séance

- Présenter le déroulement de la séance.
- Écouter une comptine de relaxation.
- Donner la consigne aux enfants : *de quoi a-t-on besoin pour vivre ?* Les faire réfléchir sur ce qui est vital pour l'homme : boire, manger et dormir.
- Distribuer le train du sommeil vierge ; si vous souhaitez aller plus vite, vous pouvez distribuer le train du sommeil complété (voir p. 5-6 : « Document - Enfant : Train du sommeil »)
- Explication du fonctionnement à l'aide du kit pédagogique « Train du sommeil » ou du « Document - Animateur : Train du sommeil » (voir p. 2-4).
- Distribuer la fiche d'information sur le sommeil vierge (voir p. 8-9 : « Document - Enfant »).
- Écouter, à nouveau, une comptine pour se calmer après l'activité.

Points forts

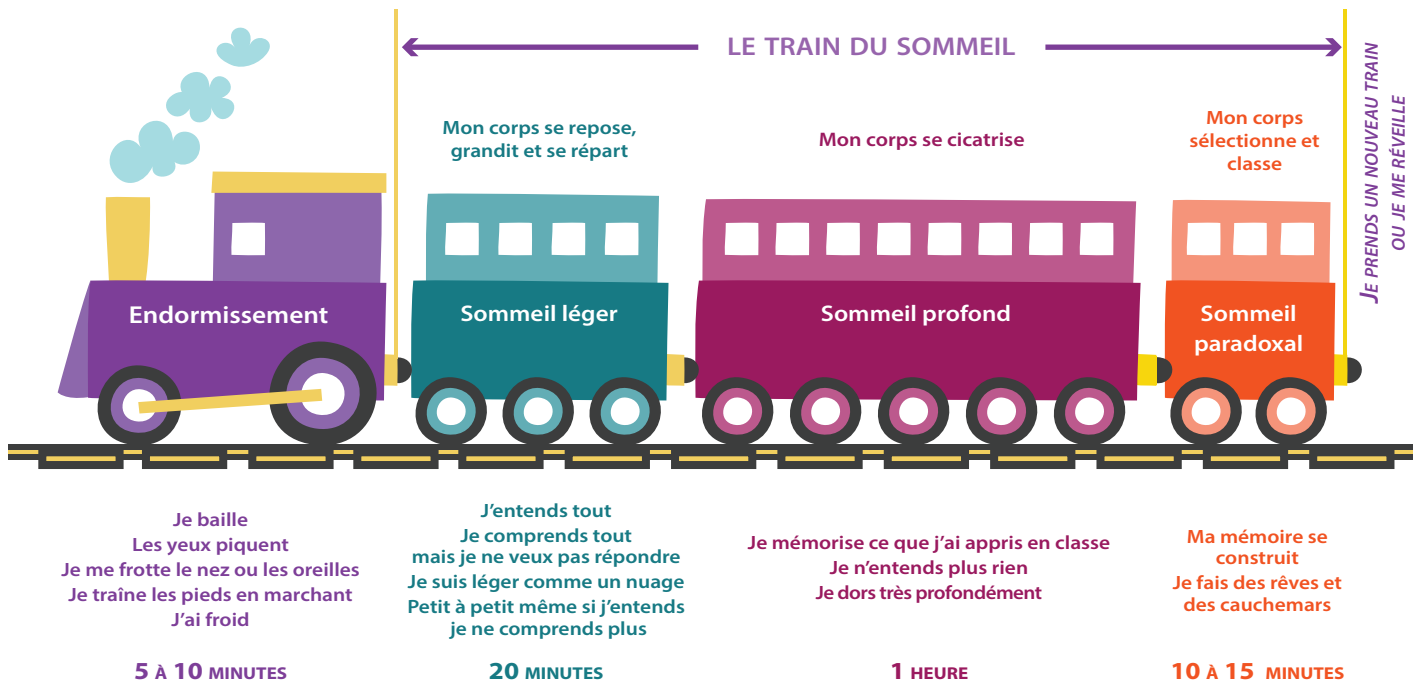
Cette activité intéresse les enfants. À cet âge, ils sont en quête d'information. Ils ont beaucoup de questions sur le rêve, les cauchemars.

Points de vigilance

Certaines questions d'enfants font référence quelque fois à des troubles du sommeil (somnambulisme, terreurs nocturnes, insomnie). Il est important de ne pas aborder ces cas particuliers mais plutôt d'en parler aux parents des enfants concernés et de trouver ensemble des ressources pour les aider.

Il faut préciser aux enfants qu'il y a plusieurs trains dans une nuit.

Document - Animateur TRAIN DU SOMMEIL



Endormissement

Dès que le sommeil se fait sentir, il est temps d'aller au lit !
Hop, il est l'heure, le petit train du sommeil va passer !

- Les paupières deviennent lourdes
- Les yeux me piquent
- Ma vue se trouble
- J'ai besoin de m'allonger ou de soutenir ma tête
- Je n'arrête pas de bailler
- Je me frotte souvent le nez ou les oreilles
- Je traîne les pieds en marchant
- Je ne fais plus attention à ce qui se dit ou se fait autour de moi
- La lumière me dérange
- Je ne supporte pas qu'on m'embête
- J'ai froid

C'est ce qu'on appelle la période d'endormissement. Ça dure 5 à 10 minutes.

Si on ne prend pas le train pendant ces 5 à 10 minutes, le train part sans nous. Il faudra attendre le prochain qui passera seulement 1h30 après. Nous voilà à bord du train...

Document - Animateur TRAIN DU SOMMEIL



Sommeil lent : ce sommeil est plus important que le sommeil paradoxal.....

Sommeil léger (premier wagon)

- J'entends tout
- Je comprends tout
- Mais je ne veux pas répondre
- Je suis léger comme un nuage.
- Puis petit à petit même si j'entends je ne comprends plus.

Mon corps se repose (recharge les batteries) et grandit. Ça dure une vingtaine de minutes.

Sommeil profond (deuxième wagon)

- Je n'entends plus rien
- Je dors très profondément
- Mon corps cicatrise
- Je mémorise ce que j'ai appris en classe

Si on me réveille à ce moment je suis de mauvaise humeur. Ça dure 1 heure.

Sommeil paradoxal (dernier wagon).....

- Je fais des rêves
- Je fais des cauchemars
- Je range les informations dans mon cerveau.
- Ma mémoire se construit

Mon corps est tout mou, ne bouge plus, mais mon cerveau est tout excité. Ça dure 10 à 15 minutes.

Le train arrive dans une autre gare. On se tourne, on peut ouvrir un œil, avoir envie de faire pipi. Puis, très vite on prend un deuxième train. On ne se rappelle pas toujours qu'on s'est réveillé. Dans le deuxième train comme dans le premier, on se repose puis on rêve. Puis on en prend un 3ème. Puis un 4ème, on rêve pour la 4ème fois. Puis un 5ème. Normalement, au bout du 5ème, on se réveille tout seul, sans réveil, en forme pour une nouvelle journée.

Quand on part en voyage, on prépare notre valise. Pour dormir, c'est pareil, on va se préparer. Que faisons-nous, pour bien nous préparer : on se brosse les dents, on met son pyjama ; on peut faire un câlin ; on se calme (pas de sport, de chamaillerie, d'excitation) ; on évite les choses qui font peur, juste avant de dormir (pas de télé ni de jeu vidéo) ; on peut lire une petite histoire ; on va dans sa chambre et on prépare son petit lit douillet ; on éteint la lumière (parce que la lumière oblige notre œil à rester ouvert)...

Document - Animateur TRAIN DU SOMMEIL



Vous savez quand les poules vont se coucher ? Quand il n'y a plus de lumière. Dès qu'il fait nuit, les poules s'endorment. Pour nous c'est pareil. Dès qu'il n'y a plus de lumière on s'endort plus facilement.

Qu'est ce qui fait de la lumière :

- Les ampoules du plafond
- Le soleil
- La télévision
- L'ordinateur
- Les consoles
- Le téléphone

Ça veut dire que si on veut que nos yeux se ferment il faut éteindre tout ça.

Si vous avez peur du noir, vous pouvez mettre une petite veilleuse ou allumer la lumière du couloir.

Kit « Train du sommeil ».

Cet outil est disponible en prêt gratuitement dans les centres de ressources documentaires et pédagogiques de Promotion Santé Normandie).

Cet outil qui permet de schématiser les différents cycles de sommeil comprend :

- 1 locomotive : endormissement ;
- 3 wagons : sommeil léger, sommeil profond et le sommeil paradoxal.

Toutes les images sont légendées et détachables des panneaux.

Au total, le train mesure environ 4 mètres.



Pour emprunter cet outil, rendez-vous sur :

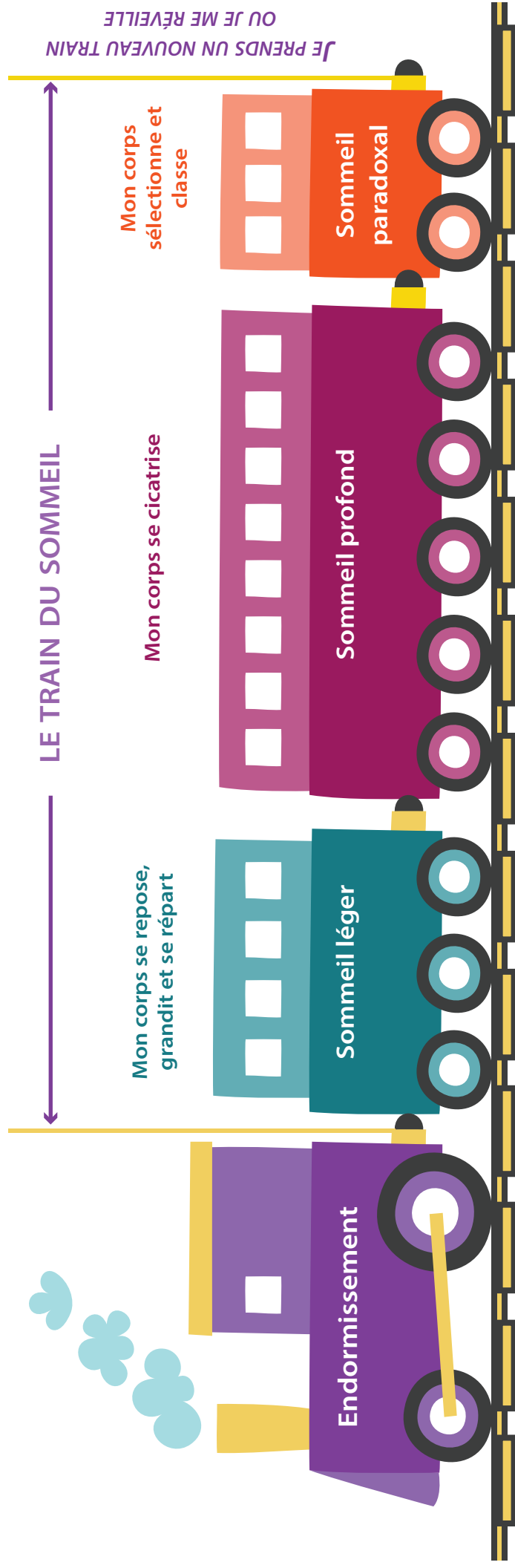
http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=7523&-titre=promouvoir-le-sommeil-des-enfants-d-age-scolaire&debut=45

Document - Enfant

LE SOMMEIL D'UN ENFANT : 1 NUIT = ENVIRON 10 HEURES = 5 À 7 TRAINS DU SOMMEIL



Feuille à insérer dans le livret personnel.



J'entends tout
Je comprends tout
mais je ne veux pas répondre
Je suis léger comme un nuage
Petit à petit même si j'entends
je ne comprends plus

20 MINUTES

Je mémorise ce que j'ai appris en classe
Je n'entends plus rien
Je dors très profondément

1 HEURE

Ma mémoire se construit
Je fais des rêves et des cauchemars

10 À 15 MINUTES

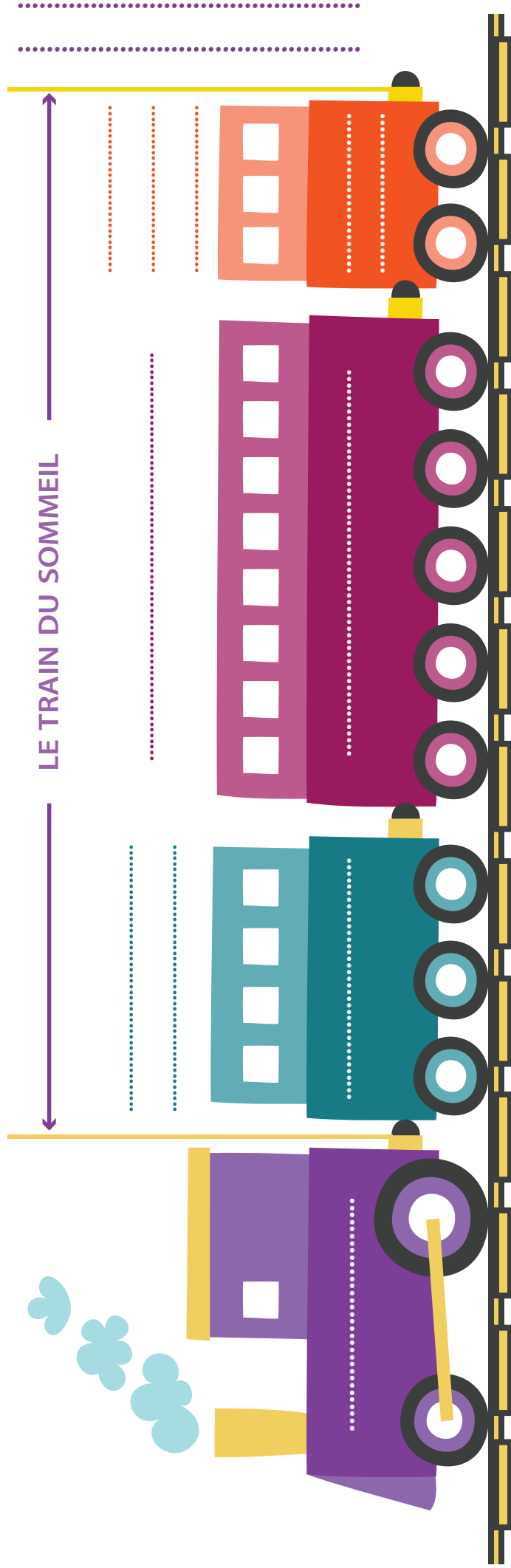
Je baille
Les yeux piquent
Je me frotte le nez ou les oreilles
Je traîne les pieds en marchant
J'ai froid

5 À 10 MINUTES

Document - Enfant
TRAIN DU SOMMEIL



Feuille à insérer dans le livret personnel.
Complète ce train du sommeil



Document - Animateur

INFORMATION SUR LE SOMMEIL



Pourquoi dormir ? A quoi ça sert ?

Le corps et le cerveau ont besoin de se reposer pour bien fonctionner pendant l'éveil. On grandit pendant le sommeil. Le sommeil favorise l'apprentissage et la mémoire. Les rêves servent à se défouler, à évacuer le souvenir d'évènements désagréables ou au contraire à revivre des évènements heureux.

Quand on manque de sommeil

On devient très agité. On n'arrive plus à suivre ce que dit la maîtresse ou le maître. On devient agressif. On voit flou. On s'endort en voiture au cours de trajets très courts. On s'endort en classe.

Pourquoi a-t-on des difficultés à s'endormir ?

- Si on est très excité, si on est inquiet, si on a des soucis le cerveau ne peut pas ralentir son fonctionnement pour nous faire entrer dans le sommeil.
- Si on a fait du sport trop tard le soir.
- Si la chambre est trop chaude ou trop froide ; s'il y a trop de bruit, trop de lumière.
- Si le lit n'est pas confortable.
- Si on a mal, si on a envie de faire pipi.
- Si on a pris des boissons excitantes : sodas à base de cola, thé.

Plus le temps passé devant un écran est important plus le temps de sommeil est diminué

Il est recommandé de :

- passer moins de 2 heures par jour devant un écran quand on a moins de 12 ans.
- ne pas regarder un écran après le repas du soir.
- ne pas avoir d'écran dans la chambre.

Une heure passée devant un écran devrait être compensé par une heure d'activité physique.

Pourquoi les écrans sont-ils déconseillés ?.....

- Ils diminuent l'activité physique.
- L'enfant peut être exposé à des images inquiétantes, violentes.
- La lumière des écrans inhibe la sécrétion de mélatonine.

Document - Enfant

INFORMATION SUR LE SOMMEIL



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Vivre, boire, manger et DORMIR sont

Pourquoi dormir ? À quoi ça sert ?

Le.....et le..... ont besoin de se reposer pour..... pendant l'éveil. On..... pendant le sommeil. Le sommeil favorise l'.....et la..... Les rêves servent à....., à.....le souvenir d'évènements désagréables ou au contraire à.....des évènements heureux. On rêve beaucoup plus en fin de nuit qu'en début.

Quand on manque de sommeil

On devient très On n'arrive plus à..... On devient..... On voit..... On s'endort en.....cours de trajets..... On s'endort.....

Pourquoi a-t-on des difficultés à s'endormir ?

- Si on est....., si on est....., si on a..... le cerveau ne peut pas..... pour nous faire entrer dans le sommeil.
- Si on a fait dutrop tard le soir.
- Si la chambre est trop.....ou trop.....; s'il y a trop de....., trop de.....
- Si le lit n'est pas.....
- Si on a mal, si on a envie de.....
- Si on a pris des: sodas à base de cola, thé.

Plus le temps passé devant un écran est important plus le temps de sommeil est diminué

Les recommandations :

- Moins de.....heures par jour quand on a moins de 12 ans.
 - Pas d'écran le repas du soir.
 - Pas d'écran dans (pièce de la maison).
- Une heure passée devant un écran devrait être compensé par une heure d'activité physique.

Pourquoi les écrans sont-ils déconseillés ?

- Les écrans diminuent
- L'enfant peut être exposé à des images
- La des écrans inhibe la sécrétion de mélatonine.



Document - Enfant

INFORMATION SUR LE SOMMEIL



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Entre 5 et 10 ans, on conseille de dormir heures par nuit

Regarde l'agenda du sommeil que tu as rempli et note le nombre d'heures que tu as dormi pour être en forme le lendemain :

Ton besoin de sommeil est deheures par nuit.

Après ces recommandations, regarde la frise que tu as complétée, que penses-tu du temps :

Passé devant un écran : h

Bon pour mon sommeil

Pas très bon pour mon sommeil

Passé à me relaxer (rien faire) : h

Bon pour mon sommeil

Pas très bon pour mon sommeil

Passé à faire une activité physique : h

Supérieur au temps passé devant l'écran donc bon pour mon sommeil

Inférieur au temps passé devant un écran donc pas très bon pour mon sommeil



