

Fiche 6 : En route vers le sommeil !

Activité courte	Activité longue
 7-8 ans	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Petit train du sommeil en Annexe 6.1
- Étiquette à coller en Annexe 6.2
- Guide pour l'animateur en Annexe 6.3

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de comprendre le rôle du sommeil et ses cycles.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Comprendre les bienfaits du sommeil

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Echanges
- Collages

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Le rôle du sommeil

L'animateur interroge, en utilisant la technique du brainstorming, les participants sur le rôle du sommeil à partir de la question " Selon vous, à quoi sert de dormir " ?

20 min Temps 2 : Les cycles du sommeil

L'animateur diffuse la vidéo en ligne : "**Le cycle du sommeil : comment ça marche ?**" 
L'animateur répartit ensuite les participants en petits groupes de 3 ou 4 personnes. Il distribue à chaque participant **Mon petit train du cycle du Sommeil** (Annexe 6.1) et les étiquettes à coller (Annexe 6.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil.

10 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur invite certains groupes à présenter leur petit train du sommeil. Il reprend ensuite les différentes phases du sommeil (Annexe 6.1) en insistant sur le rôle de chacune et en comparant avec les réponses du brainstorming du Temps 1.



Pour aller plus loin :

- Affiche journée du sommeil 
- Exposition "1,2,3 sommeil" 
- Le sommeil toute une aventure 

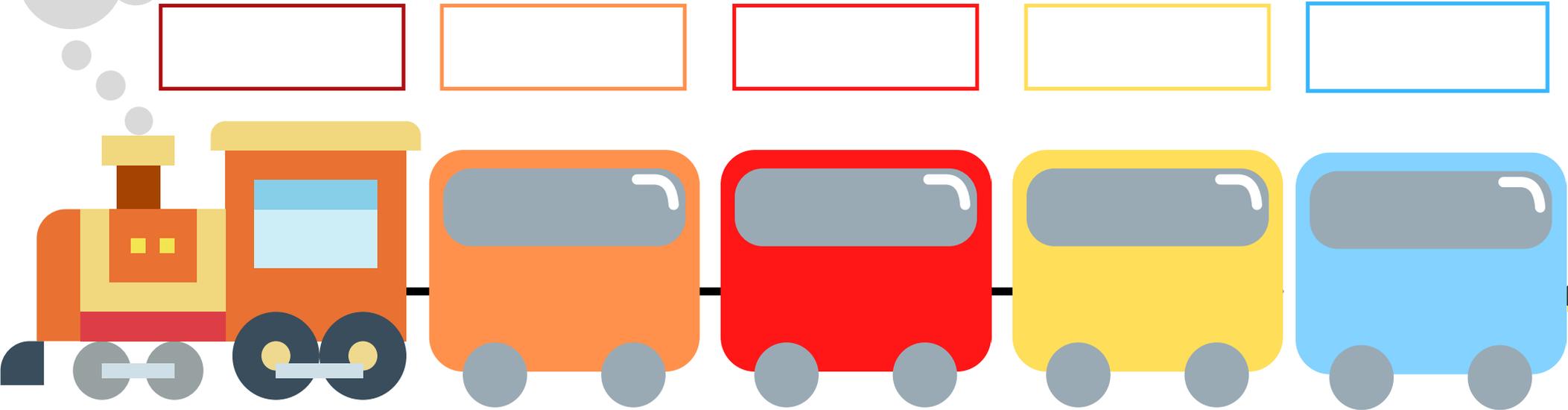
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 6.1 : En route vers le sommeil !

Mon petit train du sommeil



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

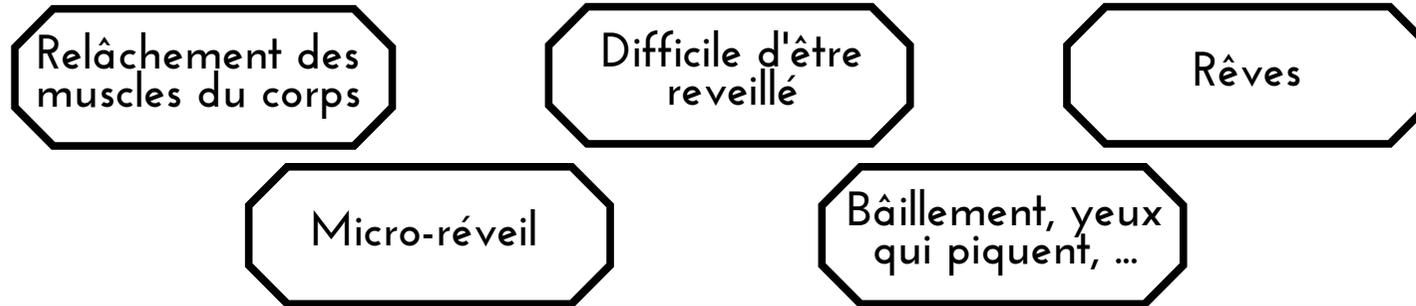
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 6.2 : En route vers le sommeil !

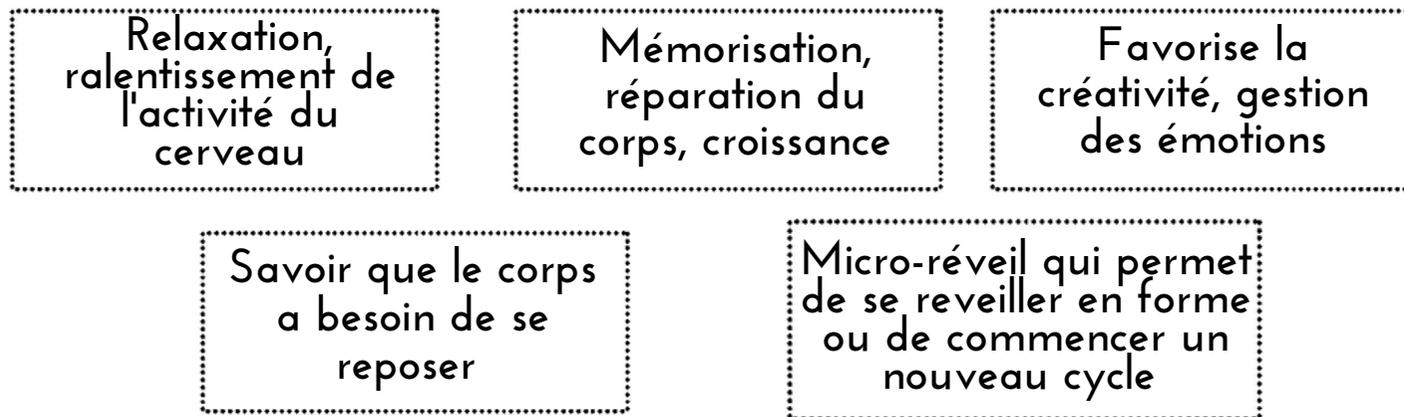
Les phases du sommeil :



Les signes de chaque phase



A quoi sert cette phase ?



Durée des phases



Moi l'hygiène de vie et les autres
Moi et l'hygiène de vie
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe Fiche 6.3 : En route vers le sommeil !

Mon petit train du sommeil

