

Fiche 5 : Le cycle du sommeil (9-12 ans)

Hygiène de vie

Activité courte

Activité longue



9-12 ans

Renforcer sa conscience de soi

Développer des relations constructives

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Colle
- Ciseaux
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents cycles du sommeil.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement des cycles du sommeil
- Connaître l'intérêt de chaque cycle de sommeil

Techniques utilisées :


- Brainstorming
- 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 ça sert de dormir" ?

30 min Temps 2 : Les cycles du sommeil

L'animateur diffuse la vidéo " Les Cycles du sommeil " 




L'animateur répartit les participants en petits groupes. (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue à chaque participant un cycle du sommeil (Annexe 5.1) et les étiquettes à coller (Annexe 5.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil. Les réponses sont restituées dans l'annexe 5.3 (4 réponses sont données en accord avec le code couleur sur les étiquettes afin d'aider le participant).

10 min Temps 3 : Intérêts des cycles du sommeil

L'animateur échange avec les participants sur les intérêts de chaque cycle de sommeil (Fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Aidez votre enfant à bien dormir : Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil 
- Mon cahier de sommeil : dessins, jeux de mots, relaxation... 50 activités pour dire adieu à l'insomnie 
- 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 ?

Fiche d'accompagnement - Le cycle du sommeil

Durée d'un cycle du sommeil : 90 à 120 minutes

Nombre de cycles par nuit : 4 à 6 cycles par nuit pour un enfant

Durée d'une nuit pour un enfant de 6 à 10 ans : 10h environ

L'intérêt des différentes phases de sommeil :

- Pendant la phase "d'endormissement", on se repose, les battements du coeur et la respiration se calment. Le moindre bruit peut nous réveiller.
- Pendant la phase du "sommeil léger", il y a un ralentissement de l'activité du cerveau et un relâchement des muscles du corps. Un bruit léger peut nous réveiller.
- Pendant la phase de "sommeil profond", les muscles sont totalement relâchés et la température du corps baisse. Cela permet la récupération physique et nerveuse. Plus on est fatigué, plus le sommeil profond dure longtemps. C'est aussi à ce moment là que l'hormone de croissance est sécrétée, ce qui permet de bien grandir. Il est très difficile d'être réveillé.
- La phase de "sommeil paradoxal" est la période pendant laquelle on rêve le plus. Plus on dort longtemps, plus on rêve. Elle permet de recharger son mental et facilite la mémorisation et la régulation des émotions. Le corps est complètement endormi mais le cerveau est très actif.

Donc, chaque phase est importante et nécessaire à notre bien-être.

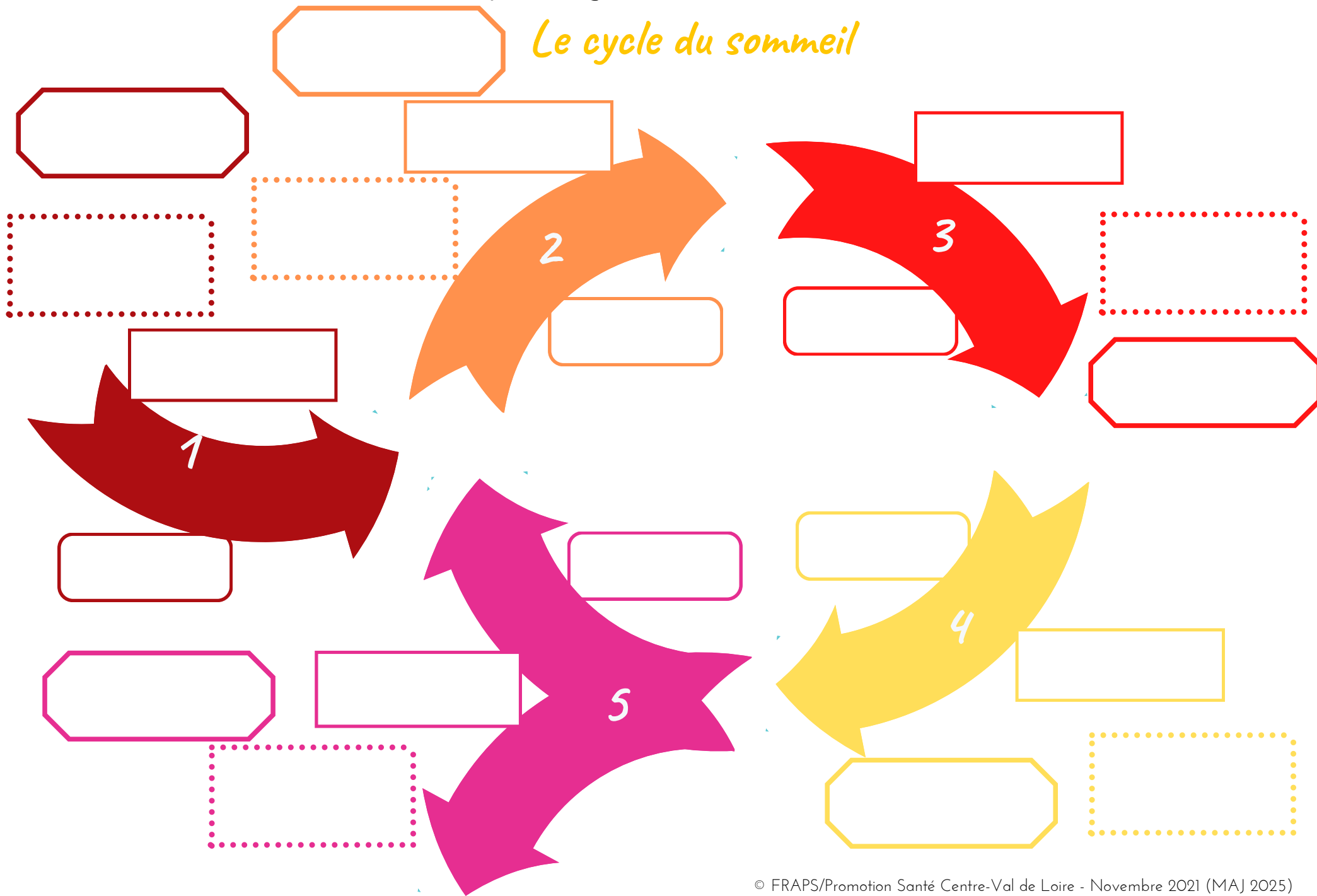
Sources :

<https://www.assurance-prevention.fr/enfant-sommeil-conseil>
<https://www.youtube.com/watch?v=C5TMaDZ2iw0>

Annexe 5.1 : Feuille vierge le cycle du sommeil

Hygiène de vie

Le cycle 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 5.2 : Etiquettes

Le cycle du sommeil

Les phases du sommeil :

Sommeil léger

Sommeil lent profond

Sommeil paradoxal

Endormissement

Latence

Relâchement des muscles du corps

Difficile d'être réveillé

Rêves

Micro-réveil

Bâillement, yeux qui piquent, ...

Relaxation, ralentissement de l'activité du cerveau

Mémorisation, réparation du corps, croissance

Favorise la créativité, gestion des émotions

Savoir que le corps a besoin de se reposer

Micro-réveil qui permet de se réveiller en forme ou de commencer un nouveau cycle

Les signes de chaque phase

A quoi sert cette phase ?

Durée des phases

5 à 10 min

20 min

1 heure

10 à 15 min

Quelques minutes

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 5.3 : Réponses

