

Fiche 6 : En route vers le sommeil ! (7-8 ans)

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- 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

Hygiène de vie

Activité courte

Activité longue



7-8 ans

Renforcer sa conscience de soi

Développer des relations constructives

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 sert de dormir " ?

30 min Temps 2 : Les cycles du sommeil

L'animateur diffuse la vidéo en ligne : "**Le cycle du sommeil : comment ça marche ?**" 




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 petit train du sommeil (Annexe 6.1) et les étiquettes à coller (Annexe 6.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil. Les réponses sont restituées dans l'annexe 6.3 (9 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 :

- 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 ?

Fiche d'accompagnement - En route vers le 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=CsTMaDZ2iw0>

Annexe 6.1 : Feuille vierge "Mon petit train du sommeil"

Mon petit train du sommeil

Below the train, there are five rows of empty boxes for writing, each corresponding to a car of the train. The boxes are color-coded to match the train cars:

- Row 1: Five solid rectangular boxes (dark red, orange, red, yellow, blue).
- Row 2: Five dotted rectangular boxes (dark red, orange, red, yellow, blue).
- Row 3: Five rounded rectangular boxes (dark red, orange, red, yellow, blue).
- Row 4: Five octagonal boxes (dark red, orange, red, yellow, blue).

On the right side, there are three vertical arrows pointing upwards, each with text:

- Top arrow: "Moi, l'hygiène de vie et les autres"
- Middle arrow: "Moi et l'hygiène de vie"
- Bottom arrow: "C'est quoi un l'hygiène de vie ?"

Annexe 6.2 : Etiquettes

Les phases
du
sommeil :

Sommeil léger

Sommeil lent
profond

Sommeil
paradoxal

Endormissement

Latence

Les signes de
chaque phase

Relâchement des
muscles du corps

Difficile d'être
réveillé

Rêves

Micro-réveil

Bâillement, yeux
qui piquent, ...

A quoi sert
cette phase ?

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

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 6.3 : Réponses

Mon petit train du sommeil

