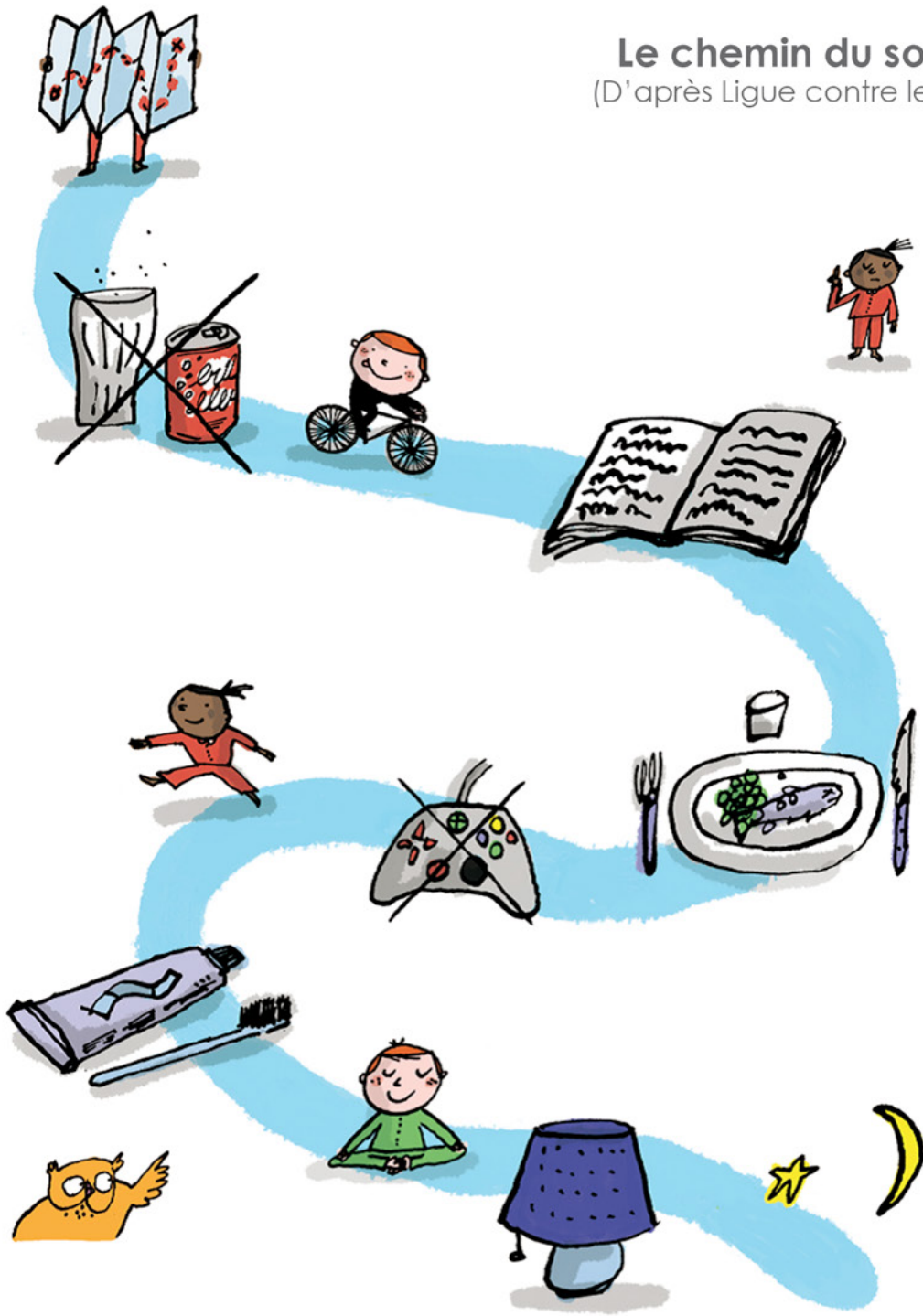


LE SOMMEIL



DÉCOUVRIR LES CONDITIONS IDÉALES POUR BIEN S'ENDORMIR.



Le chemin du sommeil.
(D'après Ligue contre le cancer)

DÉCOUVRIR LES CONDITIONS IDÉALES POUR BIEN S'ENDORMIR

Entre nous - L'activité proposée aux élèves permet de mettre en lien et discuter des conditions idéales pour un bon endormissement et un bon sommeil.



Entrée dans l'activité santé

Idéalement, les enfants sont allongés sur un tapis de sol. Si l'on ne dispose pas de matériel, on peut adapter l'exercice en position debout ou encore assise.

Inviter les enfants à relâcher tous les muscles du corps : **secouer doucement** les jambes et **relâcher**; secouer doucement les bras et relâcher, soulever une épaule et la relâcher, faire la même chose de l'autre côté. Tourner doucement la tête à droite et à gauche pour relâcher les muscles du cou. **Contracter** les muscles du visage (grimace) puis les **relâcher**. **Fermer les yeux**. Respirer calmement, profondément. On sent le ventre qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration.

Imaginer un nuage coloré. Ce nuage s'approche, nous enveloppe et nous emmène en voyage au dessus de l'école. On monte dans le ciel, les maisons sont de plus en plus petites. Le nuage est confortable. On est bien, on respire calmement. Tout doucement, le nuage va nous ramener dans cette pièce, on bouge doucement les doigts, on contracte plusieurs fois les mains, on ouvre doucement les yeux. On s'assoit tranquillement et on se prépare pour l'activité suivante.



L'activité de découverte

Observer le document

- Identifier la nature du document. (une affiche, une BD, un dessin...)
- Décrire la scène représentée.
- Repérer des signes du décor permettant de repérer le sujet de l'affiche (le chemin vers le sommeil).

Interpréter le sens du document

- Relever les différentes étapes vers le sommeil, les recommandations et activités ou aliments à éviter.
- Raconter le parcours d'un enfant sur le chemin du sommeil.

Discuter

- Quels sont nos trucs et astuces personnels pour bien dormir.
- Quel est l'intérêt du sommeil pour notre santé ? (croissance, récupération, mémorisation).



Une activité complémentaire

La bibliothèque partagée : l'enseignant demande aux élèves de rechercher chez eux un livre qui parle de la peur du noir ou du sommeil; s'ils en trouvent un de l'amener à l'école pour le montrer aux copains.



Pour aller plus loin

- Découvrir le site [Lutin Bazar](#).
- Se documenter sur le site [La main à la pâte](#).



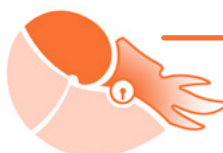
Message pour les élèves

Des activités calmes comme la lecture ou la relaxation favorisent l'endormissement. L'utilisation des écrans (TV, ordinateur, tablette, téléphone) avant de se coucher perturbe l'endormissement et le sommeil.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5