

Atelier "En route vers le sommeil"

Conducteur pédagogique

L'atelier a été créé par l'éducatrice et un médecin dans le cadre d'un travail sur l'année avec des enseignants de CE1 autour d'un événement sur la nutrition. Il permet de faire le lien entre le sommeil et les écrans puis réfléchir aux alternatives à ces derniers.



Objectifs pédagogiques

- **Comprendre le rôle du sommeil et son importance**
- **Sensibiliser au rôle des écrans dans la perturbation du sommeil**
- **Sensibiliser aux rythmes de la journée qui mènent à un bon sommeil et répondent aux besoins de l'enfant**
- **Trouver des alternatives aux écrans dans ses loisirs**

Modalités d'animation



Public Cible :

groupe de 14 ou 15 élèves du
CE1 à la 6e



Intervenants :

1 animateur ayant des
connaissances actualisées dans
le domaine



Durée :

90 minutes

Matériel

- Film "A quoi ça sert de dormir" du site sommeil 0-18 ans ou film "1 jour, 1 question" pour les + grands
- Affiche A3 couleur des 8 erreurs tirée de l'affiche de la ligue contre le cancer avec TV rajoutée et photocopies individuelles en noir et blanc en A4 du nombre d'enfants
- Jeu des rythmes de la journée: "le chemin du sommeil"
- Jeu des alternatives aux écrans avec photocopies des feuilles intérieur/extérieur/enfant
- Vidéoprojecteur et internet pour le film
- Aimants pour les jeux
- Conducteurs pédagogiques des jeux
- Stylos pour les enfants, feutre effaçable pour l'animateur

Déroulement de la séance



Etape 1 : Film "à quoi ça sert de dormir?" (20 minutes)

Introduire la séance en se présentant et en disant que l'on va parler du sommeil. Demander aux enfants si le sommeil est important et à quoi il sert. Leur expliquer qu'ils vont voir un film qui va expliquer à quoi ça sert, que l'on va la passer 1 première fois en entier puis une 2e fois en plusieurs fois.

Faire visionner le film en entier puis demander aux enfants ce qu'ils ont retenu puis repasser le film avec les 3 parties en complétant. Permet d'aborder le rôle du sommeil : 1ere partie :besoin physiologique comme les autres animaux, 2e partie : corps actif avec hormone de croissance qui fait grandir et la réparation des bobos par exemple, 3e partie : cerveau actif avec tri des information, apprentissages avec la mémorisation puis les rêves. Profiter de la 2e partie pour aborder le rôle de défense contre les virus, bactéries pour le 1er film.

Résumer à la fin : sommeil important, besoin du corps : grandir, récupérer, apprendre, important pour être en bonne santé. Demander combien de temps à leur âge est nécessaire : donner l'heure de coucher idéale en fonction de l'heure de lever (affiche à télécharger "une bonne nuit de sommeil" peut être distribuée ou affichée).



<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ressources-pedagogiques/>



<https://www.1jour1actu.com/sante/sommeil/>

Etape 2 : Jeu des 8 erreurs (20 minutes)

Permet d'aborder la question des perturbateurs du sommeil, dont les écrans.

Afficher au tableau l'A3 en couleur et **dire aux enfants d'entourer sur leur feuille les 8 erreurs du garçon pour bien dormir, de trouver ce qui peut perturber, gêner son sommeil.**

Faire réfléchir quelques minutes.

Ensuite, entourer les réponses des enfants au fur et à mesure. 8 erreurs : lumières : chevet et guirlandes lumineuses, fenêtre sans volets, bruit du transistor, heure tardive, chambre en bazar, lit trop petit, console de jeu, TV, téléphone, température trop élevée (idéal 18-20 degrés)



Faire verbaliser en quoi cela gêne le sommeil puis reformuler en bruit, lumière, et donner les explications pour les écrans : perturbent le signal du cerveau pour dire que c'est le moment de dormir et peuvent entraîner des cauchemars en fonction du contenu, en plus du reste. Demander si la TV gêne si elle est éteinte et l'image du paquet de bonbons devant soi peut être donnée.

Faire trouver les différents écrans possibles si cela n'a pas été abordé.

Faire réfléchir à la place de la veilleuse si elle est abordée par les enfants (ce qui est conseillé est d'entrouvrir la porte, sinon loin de la tête)

Faire résumer : bruit, lumière, température, écrans : éteints en dehors de la chambre

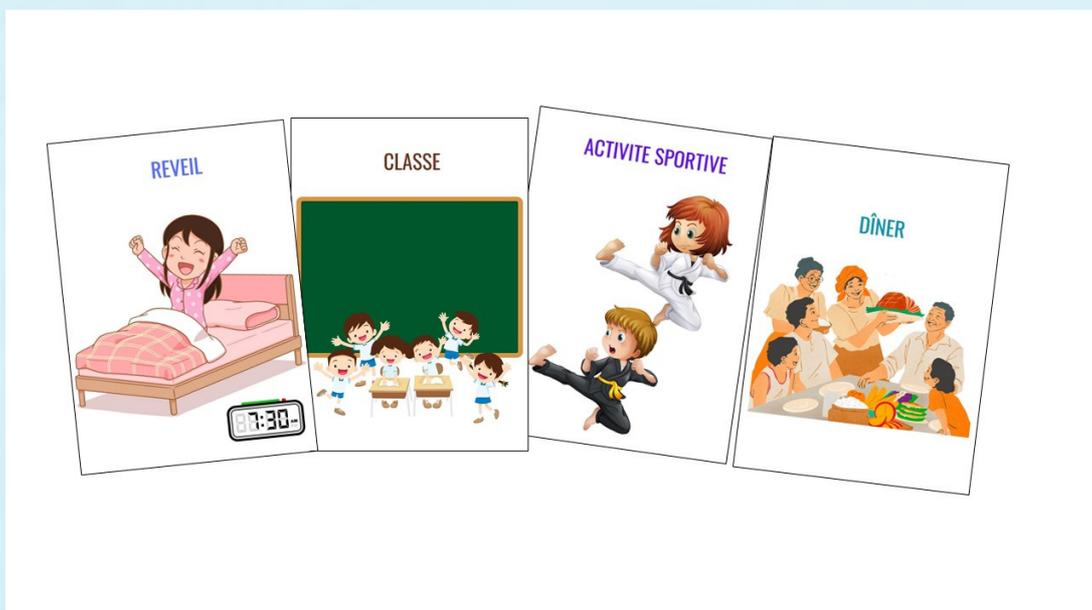
Etape 3 : Le chemin du sommeil (30 minutes)

Montrer les cartes aux enfants en nommant ce qu'il y a dessus. Leur demander « à quoi cela vous fait penser ? » (les rythmes). Expliquer qu'on va jouer à trouver les rythmes de la journée et remettre les cartes dans l'ordre, c'est comme un chemin qui amène à un bon sommeil et on prend une journée d'école en exemple. Distribuer les cartes aux enfants en leur demandant de regarder leurs cartes puis les faire poser. Dérouler le jeu : on commence par quoi ? Le début de la journée, l'enfant qui a la carte se manifeste et vient amener sa carte qu'on accroche avec un aimant sur le tableau et ainsi de suite.

Les temps de lever, coucher, repas, classe sont dans un ordre qui ne pose pas de débat. Ensuite, les cartes peuvent être placées après discussion et accord. Mettre en valeur les temps actifs et le placement à plusieurs moments possibles. Si un élève aborde le temps d'écran, le considérer comme un temps calme et faire réfléchir si c'est un rythme et demander le temps maximal conseillé à leur âge ainsi que le moment où on le fait (2h maximum, arrêt avant le repas du soir, en dehors des repas, pas avant d'aller à l'école).

Variante : on peut placer les repas et les cartes réveil-coucher dans l'ordre en les espaçant puis distribuer une carte à un enfant qui vient la placer et ainsi de suite pour éviter la manipulation et favoriser l'écoute de groupe. Choisir en premier les temps de classe-récréation puis habillage puis toilettes... pour favoriser le repérage facile de la chronologie /repères placés.

A la fin, reprendre tout le déroulé de la journée et préciser les rythmes : lever, repas, activités physiques : au moins 1h, coucher et la nécessité de la régularité pour favoriser un bon sommeil



Etape 4 : les alternatives aux écrans (30 minutes)

Permet d'aborder le temps des loisirs et la nécessité de trouver des alternatives aux écrans.

Faire venir les enfants près de l'animateur si les images sont petites. **Rappeler qu'on a dit que les écrans pouvaient gêner le sommeil mais qu'ils pouvaient aussi gêner le temps actif ou de repas... et qu'il est conseillé de limiter le temps passé. Souvent on regarde les écrans parce qu'on s'ennuie et qu'on va réfléchir à ce qu'on peut faire à la place dedans et dehors.** D'abord, noter les différentes propositions, puis on complètera avec des images.

Faire 2 colonnes aux tableaux : dedans puis dehors. Commencer par lister les propositions dedans puis dehors. Pour les plus jeunes, essayer de dessiner et quand ils donnent une proposition, essayer de montrer l'image correspondante.

Ensuite, montrer les images non nommées et leur montrer à la fin qu'il y a beaucoup de choses possibles.



Puis distribuer les feuilles et leur **demande d'entourer 3 activités qu'ils aimeraient faire dedans et 3 dehors et qu'ils pourront le montrer à leurs parents pour voir s'il est possible de les faire.** S'il y a le temps, les enfants peuvent dire ce qu'ils ont choisi aux autres.

Pendant l'activité, faire lister tous les écrans si les enfants proposent encore les écrans ou si cela n'a pas été abordé lors des 8 erreurs.

Etape 5 : Conclusion, évaluation

Conclure les séances par l'encouragement à parler avec leurs parents de ce qu'ils ont retenu, on peut leur faire résumer. Les remercier pour leur participation. Les encourager à mettre en place un temps de sommeil suffisant, bouger le plus possible, limiter les écrans en plus de manger aux repas ce dont le corps a besoin pour être en forme et en bonne santé !

Le + : il est possible de scinder l'atelier en 4 séances si on suit le groupe.



Ressources

sommeilenfant.reseau-morphee.fr : ressources sur le sommeil de l'enfant, blog pour les parents

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?cefr=759> : avis HCSP 12/2019 effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

Pour aller plus loin :

catalogue des outils rythmes de vie: **www.irepspdl.org/_docs/Fichier/2021/Rythme-de-Vie.pdf**



Outil CAPSule Santé

Le Classeur d'Activités en Promotion de la Santé développé par la Fraps Centre-Val de Loire.

 FRAPS Centre-Val de Loire

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les enfants et adolescents

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.