

SEQUENCE SUR LE SOMMEIL

OBJECTIFS

- Promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé
- Identifier que le sommeil fait partie des besoins fondamentaux
- Comprendre le rôle du sommeil sur le plan de la santé physique et psychique mais aussi sur le plan cognitif (avoir bien dormi permet aux élèves de disposer de conditions cognitives optimales pour acquérir et de consolider les nouveaux apprentissages)
- Aborder le rythme veille/sommeil

Séance 1 Dormir, à quoi ça sert ?	<p>Phase 1 : Recueil de représentations</p> <ul style="list-style-type: none">- A quoi ça sert de dormir ? Si possible, enregistrer les élèves avec le dictaphone du portable- Noter les réponses des élèves sur une affiche pour garder trace <p>Phase 2 : Lecture de l'album Okazou aux élèves</p> <ul style="list-style-type: none">- Qu'ont-ils compris de l'histoire ?<ul style="list-style-type: none">• Qui est Okazou ?• Qui sont ses amis ?• Pourquoi aucun de ses amis ne veut jouer avec lui ?• Que se passe-t-il avec son doudou (Plus Okazou est fatigué, plus son doudou grossit et devient lourd à porter).• Que se passe-t-il quand ses amis ont terminé leur sieste ?• Qu'apprend-t-on grâce à cette histoire ?- Compléter l'affiche de recueil de représentations « A quoi ça sert de dormir ? » (Utiliser une couleur différente) <p>Accrocher l'affiche dans la classe et laisser à disposition des élèves l'album Okazou</p>
Séance 2 Ce qui nous fatigue	<p>Phase 1 : rappel de la séance précédente – Relire l'histoire d'Okazou</p> <p>Phase 2 : « Ce qui nous fatigue » <i>Maintenant, je voudrais que vous me disiez ce qui vous rend fatigué. A la maison, à l'école.</i></p> <p>Noter les réponses des élèves.</p> <p><i>A partir de combien de choses/d'actions, on peut se dire qu'on a besoin de dormir ?</i></p>

Séance 3

Les phases de sommeil

Phase 1 : Rappel de la séance précédente

- « Nous avons réfléchi ensemble à quoi ça servait de dormir ? J'ai noté vos réponses sur l'affiche (lire ce qui a été écrit). Ensuite nous avons lu l'histoire d'Okazou et nous avons complété l'affiche (lire ce qui a été rajouté).

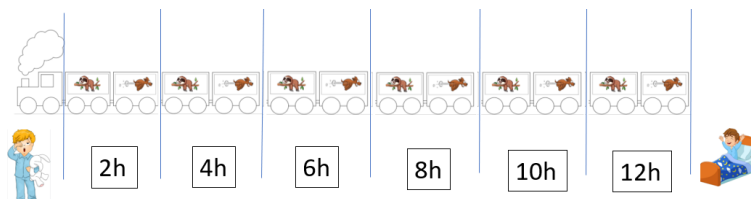
Lecture de l'album Okazou

Phase 2 : Le cycle de sommeil

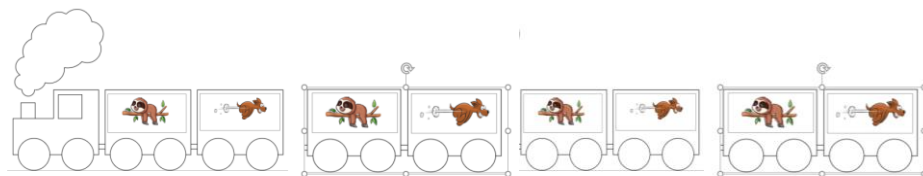
Visionnage de la vidéo « Explique moi... A quoi ça sert de dormir ? »

<https://www.youtube.com/watch?v=PAysxRZyeYk>

Présentation du petit train du sommeil



Une nuit de sommeil enchaîne 6 petits trains (environ heures de sommeil)



<p>Séance 4</p> <p>Le rituel du coucher</p>	<p>Phase 1 : Rappel des séances précédentes</p> <ul style="list-style-type: none"> - A quoi ça sert de dormir ? Montrer l’affiche - Les phases de sommeil <p><u>Les phases 2 et 3 peuvent être inversées</u></p> <p>Phase 2 : Recueil des rituels du coucher des élèves</p> <p><i>De quoi avez-vous besoin pour bien vous endormir le soir ? Par exemple : une petite veilleuse, un câlin, un doudou ? ... Si possible enregistrer les élèves avec le dictaphone du portable. Si possible noter les réponses des élèves.</i></p> <p>Questions possibles pour relancer les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dors-tu : avec ou sans doudou ? - Dors-tu : sur le dos ? sur le ventre ? sur le côté ? - Dors-tu : avec ou sans oreiller ? - Dors-tu : avec une couette ou un drap et une couverture ? - Dors-tu : porte ouverte ? porte fermée ? - Dors-tu : avec ou sans veilleuse/lumière ? - Est-ce que quelqu’un te lit une histoire avant de dormir ? Chante une comptine ? ... <p>Phase 3 : Lecture de l’album « Bien dormir pour bien grandir » collection Maël et Maëva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu’ont-ils compris de l’histoire ? - Est-ce qu’il y a des rituels des élèves de la classe qui sont communs à Maël et Maëva, les deux personnages de l’histoire ? - <p>Compléter l’affiche de la séance 1 « A quoi ça sert de dormir » si l’occasion se présente dans les paroles des enfants.</p>
<p>Séance 5</p> <p>Comptine pour s’endormir</p>	<p>Phase 1 : rappel des séances précédentes</p> <p>Phase 2 : Ecoute et apprentissage d’une comptine</p> <p>Berceuse de Brahms (ou tout autre comptine choisie par l’enseignant)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LZJYgmZh894&list=RDLZJYgmZh894&start_radio=1</p> <p>Bonne nuit, Cher trésor, Ferme tes yeux et dors. Laisse ta tête, s’envoler, Au creux de ton oreiller. Un beau rêve passera, Et tu l’attraperas. Un beau rêve passera, Et tu le retiendras</p>

Séance 6 A quoi tu rêves ?	<p>Phase 1 : Rappel des séances précédentes</p> <p>Phase 2 : « Nous allons fabriquer une boîte à sommeil. A l'intérieur, nous y glisserons nos rêves ».</p> <p>Les élèves écrivent un rêve (selon le niveau soit l'élève écrit lui-même soit sous dictée l'adulte) . « J'ai rêvé que ... »</p> <p>Il est possible de faire la même chose avec une boîte à cauchemars.</p>
Séance 7, 8, ... L' abécédaire du sommeil	<p>Phase 1 : Rappel des séances précédentes</p> <p>Phase 2 : Aujourd'hui nous allons commencer la création d'un abécédaire sur le thème du sommeil. Vous avez utilisé plein de mots autour de ce thème. Nous allons essayer de les réutiliser pour les écrire dans l'abécédaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce qu'un abécédaire ? - Recenser les mots sur le thème du sommeil - Réalisation de l'abécédaire
Séances 9 et 10	<p>Phase 1 : Rappel des séances précédentes</p> <p>Phase 2 : Dictée à l'adulte manuscrite sur le sommeil pour garder trace de la séquence – sur une affiche à destination de l'affichage – en format A4 pour le cahier de l'élève – ou sur un cahier numérique</p> <p>A quoi ça sert de dormir ? Les phases de sommeil La boîte à rêve de la classe</p>

Autres prolongements possibles :

Liste de tableaux à observer en art sur le thème du sommeil

Le songe de Constantin de Piero DELLA FRANCESCA

La sieste de Jules BASTIEN LEPAGE (Artiste Meusien de DAMVILLERS)

Le sommeil et l'éveil de DALI

Une jeune fille assoupie de VERMEER