

Programmes 2008	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Connaitre les besoins en sommeil pour soi et pour les autres (variabilité selon l'âge) ;</li> <li>❖ Prendre conscience des conséquences du manque de sommeil.</li> <li>❖ Vocabulaire spécifique : veille, sommeil, réveil.</li> </ul>
SCCC	<p>Compétence 3 : Culture scientifique.</p> <p>Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Organisation et le fonctionnement du corps humain.</li> </ul> <p>Capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ -pratiquer une démarche d'investigation.</li> </ul> <p>Attitudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Questionner.</li> </ul>

## SEANCE 1

<u>Déroulement / Consigne.</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Matériel / Phases</u>
<p><b>Objectifs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se questionner ;</li> <li>• Évaluation diagnostique sur l'hygiène de vie des élèves.</li> <li>• Organisation d'une nuit de sommeil.</li> <li>• La durée du sommeil.</li> </ul>		<p>Questionnaire initial</p> <p>A quoi sert le sommeil</p>
<p>1) <b><u>Découverte de son hygiène de vie :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Une semaine avant : Demander aux élèves de noter l'heure à laquelle tu te couches et l'heure à laquelle tu te réveilles.</li> </ul> <p>2) <b><u>Synthèse sur les durées de sommeil :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Les élèves remplissent le questionnaire initial.</li> <li>⊗ Mise en commun : les élèves comparent leur durée de sommeil.</li> </ul> <p>3) <b><u>La question de recherche.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Poser aux E : <i>A quoi sert le sommeil ?</i></li> <li>⊗ Faire préparer le cahier.</li> <li>⊗ Demander aux E de lire les questions écrites au tableau.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>Qu'apporte le sommeil au cerveau ?</i></li> <li>2) <i>Quels sont les moments favorables au sommeil ?</i></li> <li>3) <i>Quels sont les deux types de sommeils ? A quoi servent-ils ?</i></li> <li>4) <i>Combien faut-il de trains pour avoir une nuit de sommeil complète ?</i></li> </ol> </li> <li>⊗ Coller le document « A quoi sert le sommeil ? ».</li> </ul> <p>4) <b><u>Recherche : Répondre aux questions des doc 1et2.</u></b></p> <p>5) <b><u>Mise en commun/correction.</u></b></p> <p>6) <b><u>Recherche : Répondre aux question du doc 3.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Les enfants ont-ils tous besoin de la même quantité de sommeil ?</li> <li>2) De quelle quantité de sommeil environ a besoin un enfant entre 7 et 12 ans ?</li> <li>3) Quelle est la conséquence d'une diminution de la durée du sommeil ?</li> </ol>	<p>Tableau.</p> <p>1) Un fonctionnement normal du cerveau.</p> <p>2) La nuit, la sieste (13h à 15h).</p> <p>3) Sommeil lent : récupération de la fatigue de la journée.</p> <p>Sommeil paradoxal : apprendre et rêver.</p> <p>4) 5 trains.</p> <p>1) La durée diminue avec l'âge.</p> <p>2) 11h30/11h.</p> <p>3) somnolence, énervement, colère , dette de sommeil.</p> <p>4)Augmentation du temps de sommeil en vacances et les jours de repos.</p>	<p>Enrolément.</p> <p>Ind. Écrit.</p> <p>Ind. Ecrit.</p> <p>Coll. oral</p> <p>Recherche :</p> <p>Ind. Ecrit</p> <p>Conceptualisation</p> <p>Coll. oral</p> <p>Institutionnalisation</p>

4) Comment les enfants font-ils pour récupérer ?		
7) <u>Mise en commun/correction.</u>		
8) <u>Faire écrire la réponse commune sur le cahier de sciences.</u>		

## SEANCE 2 :

<u>Déroulement / Consigne.</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Matériel / Temps</u>
<b>Objectifs:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se questionner ;</li> <li>• L'hygiène de vie.</li> </ul>		« Comment bien dormir ? » doc. Leçon.
1) <u>Retour sur la séance 1.</u> ☉ Organisation d'une nuit de sommeil. ☉ La durée du sommeil. 2) <u>La question de recherche.</u> ☉ Poser aux E : <i>Comment bien dormir ?</i> ☉ Faire préparer le cahier. ☉ Demander aux E de lire les questions du document « <i>Comment bien dormir ?</i> ». <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>Qu'est ce qu'un enfant ne doit pas faire avant de se coucher ?</i></li> <li>2) <i>Qu'est-ce qu'un repas trop copieux ou trop riche ?</i></li> <li>3) <i>Quels conseils donneriez-vous à des enfants de votre âge pour bien dormir ?</i></li> <li>4) <i>Est-ce qu'une nuit de sommeil suffit pour être en forme toute la journée ? Que faut-il d'autre ?</i></li> <li>5)</li> </ol> 3) <u>Recherche : Répondre aux questions .</u> 4) <u>Mise en commun/correction.</u> 5) <u>Faire écrire la réponse commune sur le cahier de sciences.</u> 6) <u>Faire coller ou recopier la leçon</u>	5 trains Dette de sommeil 11h de sommeil 1) trop manger, être trop excité. 2) Beaucoup de nourriture, trop gras, trop sucré. 3) lavage, pipi, aérer, pas trop chaud. 4) un réveil doux ...	Retour Recherche Ind. Ecrit*  Conceptualisation Coll. Oral / Ind. écrit  Institutionnalisation Ind. écrit