

SEQUENCE : 4 SEANCES + EVALUATION

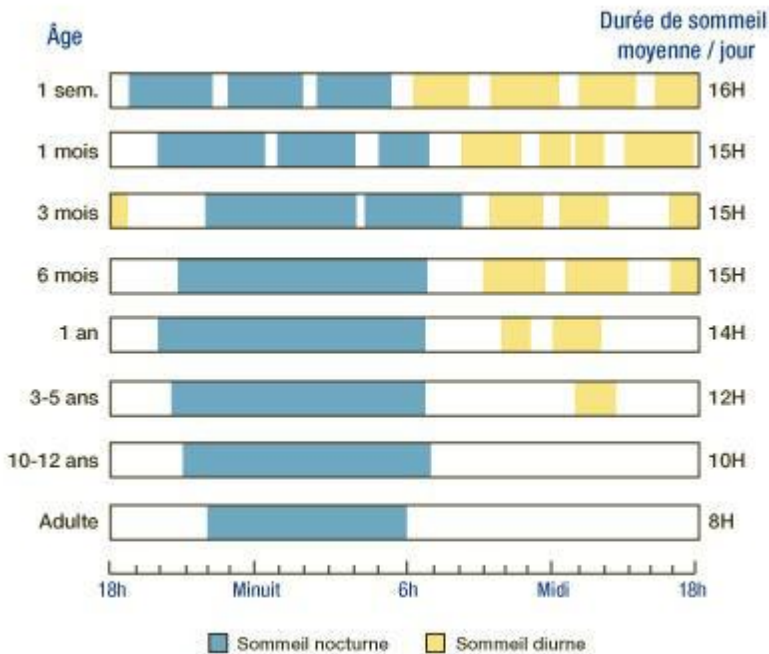
	Déroulement	Org	Matériel	Durée
<b>SEANCE 1</b> Questionnement de départ	<p>1. <u>Observation de l'affiche</u> : Longues veillées, journées gâchées → Les élèves s'expriment et le PE note au tableau</p> <p>2. <u>A quoi sert le sommeil ?</u> Elaboration d'une liste des différents rôles du sommeil <b>= participe à la croissance, repos physique et nerveux, mémorisation.</b></p>	Coll	- Affiche	30''
<b>SEANCE 2</b> La durée du sommeil	<p>1. <u>Est-ce que je dors assez ?</u> Rmq : au préalable demander aux enfants de noter pendant 3 jours leurs heures de sommeil.</p> <p>2. <u>la durée de sommeil :</u> Observer le document sur la durée en fonction de l'âge</p> <p>3. <u>le manque de sommeil et ses conséquences</u> → les élèves font des propositions que l'on note → Demander : Qui a déjà ressenti ces choses ? pour dédramatiser, cela arrive à tout le monde de manquer de sommeil <b>= difficultés à se concentrer, mauvaise humeur, mal de tête</b> Activité : exercices fiche 02</p>	Ind  Coll  Coll  Ind	- Fiche 01  - Fiche 02	45'
<b>SEANCE 3</b> Comment bien dormir ?	<p>1. <u>Reconnaitre des signes du sommeil</u> → les élèves font des propositions que l'on note <b>= il faut écouter ses signes pour bien dormir, car le sommeil aime l'habitude. Il faut le plus possible se coucher et se lever à la même heure tous les jours</b></p> <p>2. <u>Les conditions pour un bon sommeil</u> → les élèves font des propositions que l'on note <b>= se dépenser la journée, ne pas manger trop copieusement le soir, chambre fraîche, un rituel (histoire, câlin, etc...), prendre un doudou....</b> <b>A l'inverse éviter : certaines boissons (coca, café), les disputes, la télévision, les jeux vidéo, le sport juste avant de dormir</b> Activité : exercices fiche 03</p>	Coll  Coll  Ind	- Fiche 03	35'
<b>SEANCE 4</b> Que se passe-t-il quand je dors	<p>1. <u>Recueil des connaissances des élèves</u> Ex : Je rêve, je me repose, je mémorise, je me réveille, je parle, je bouge, je ne sais pas, je grandis...</p> <p>2. <u>Etude du train du sommeil</u> Rmq : l'objectif n'est pas qu'ils connaissent chaque étape mais de faire prendre conscience que le sommeil fonctionne par cycle et par étape. → lecture du document fiche 04 <b>= 5 étapes : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, rêve (sommeil paradoxal), réveil (latence). Une nuit enchaîne environ 4 à 5 trains.</b> <b>Un train du sommeil dure environ 1h30 à 2h</b></p>	Coll  Coll	- Fiche 04	30'

date : ..... prénom : .....

1 Note les heures auxquelles tu dors avec l'aide de tes parents.

Jour	Heure du coucher	Heure du lever	Durée du sommeil

2 Regarde ce document que remarques-tu ?



3 Réponds aux questions

Combien d'heures dois-tu dormir d'après le document ? .....

A quelle heure dois-tu te coucher ? .....

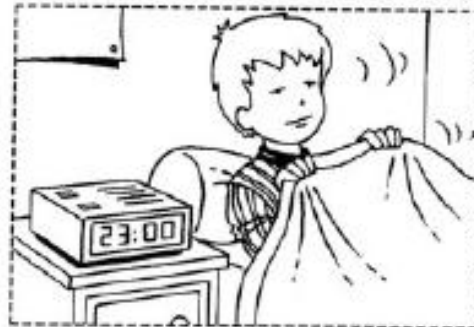
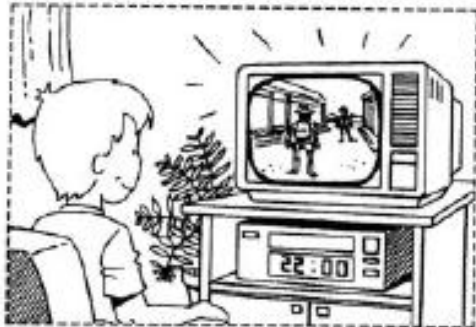
Qui dort le plus ? .....

Vers quel âge ne fait plus la sieste ? .....

date : ..... prénom : .....

3 Remets les histoires des 2 garçons dans l'ordre et dans la bonne colonne

Le coucher tardif gâche les journées d'école.  
Ces images racontent deux histoires différentes. Découpe les vignettes, classe les et ordonne-les. Explique pourquoi, dans chacune de ces histoires, les enfants n'ont pas le même comportement en classe.



date : ..... prénom :.....

Il a bien dormi	Il n'a pas assez dormi

date : ..... prénom : .....

1 Colorie les propositions qui montrent que j'ai besoin de dormir

J'ai les yeux qui piquent

Je baille beaucoup

Je n'énerve facilement

J'ai envie de manger

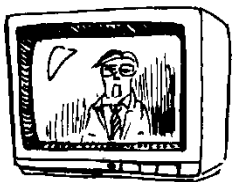
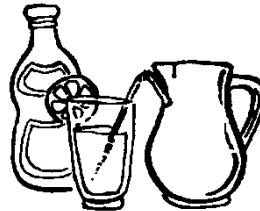
Je joue avec un ami

Je suis de bonne humeur

Je me frotte les yeux

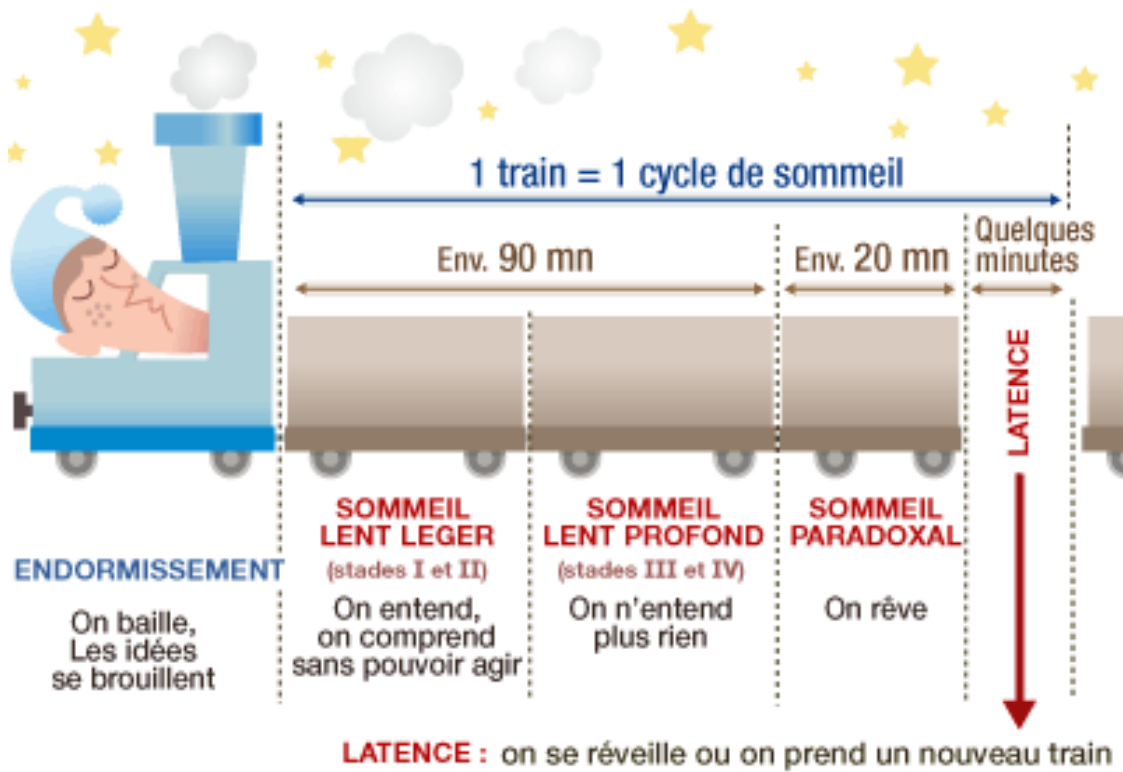
J'ai besoin de m'allonger

2 Colorie en bleu ce qui est bon pour dormir, et en rouge ce qui empêche de bien dormir.



date : ..... prénom : .....

1 Observe le document :



2 Réponds aux questions :

1. Donne 5 étapes du train du sommeil :

.....

.....

2. Que se passe-t-il pendant le sommeil paradoxal ?

.....

3. Combien de temps durent le sommeil léger et profond ?

.....

4. Que se passe-t-il quand on arrive au bout du train ?

.....

- 1 Le sommeil est important. Il permet à notre corps de grandir, de se reposer, de mémoriser.
- 2 Plus on grandit, moins on a besoin de dormir.  
Un enfant entre 6 et 10 ans doit dormir 11 heures par nuit. Le manque de sommeil empêche de se concentrer à l'école, et rend de mauvaise humeur.  
Plus on grandit moins on a besoin de dormir
- 3 Pour bien dormir il faut :
  - Se coucher tôt et tous les jours à la même heure.
  - Eviter la télé, les jeux, les disputes
  - Faire un moment calme avec ses parents (câlin par ex)
- 4 Le train du sommeil dure environ 2h. Il y a 5 étapes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le rêve, le réveil (ou un nouveau train)

- 1 Le sommeil est important. Il permet à notre corps de grandir, de se reposer, de mémoriser.
- 2 Plus on grandit, moins on a besoin de dormir  
Un enfant entre 6 et 10 ans doit dormir 11 heures par nuit. Le manque de sommeil empêche de se concentrer à l'école, et rend de mauvaise humeur.  
Plus on grandit moins on a besoin de dormir
- 3 Pour bien dormir il faut :
  - Se coucher tôt et tous les jours à la même heure.
  - Eviter la télé, les jeux, les disputes
  - Faire un moment calme avec ses parents (câlin par ex)
- 4 Le train du sommeil dure environ 2h. Il y a 5 étapes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le rêve, le réveil (ou un nouveau train)



**Découverte du monde**  
**Le vivant**

date : ..... prénom : .....

	A	AR	ECA	NA
1. Connaître le rôle du sommeil et son fonctionnement				
2. Connaître les attitudes à avoir pour bien dormir				

**1** Réponds aux questions :

1. Combien d'heure doit dormir un enfant de CE1 ?

.....

2. A quoi sert le sommeil : coche les bonnes réponses

- A reposer la tête et le corps                       A grossir                       A mémoriser  
 A se faire des amis                                       A grandir

**2** Réponds par vrai ou faux

- Une nuit dure 4 ou 5 trains. ....
- Tu perds la mémoire en dormant. ....
- Si je baille, c'est que j'ai besoin de dormir. ....
- Dormir c'est bon pour la santé. ....
- Dormir c'est fatigant. ....
- Je dors mal, je passe une bonne journée. ....
- Je peux jouer aux jeux vidéo avant de dormir. ....
- Tu grandis en dormant. ....
- Je dors bien, je passe une bonne journée. ....
- Le sommeil favorise la mémoire ....

**3** Complète le schéma

