

Sciences

Le fonctionnement du corps et la santé - Le sommeil

Objectifs : Comprendre l'importance du sommeil dans le développement de l'enfant.
Savoir gérer sa fatigue.

Compétences :

- Exprimer et exploiter les résultats d'une mesure en utilisant le vocabulaire scientifique.
- Mobiliser ses connaissances dans des activités de la vie courante.
- Pratiquer une démarche d'investigation : savoir observer, questionner.

A quoi sert le sommeil ?

1. Questionnement initial : « A quoi sert le sommeil ? »

Réponse attendue : à se reposer, à dormir, parce qu'il faut...

2. Analyse de document : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/34.pdf>

Observation de l'affiche de prévention pour le sommeil. Lecture des textes, analyse du dessin...

Par groupe de 4 lister pourquoi des longues veillées c'est une journée gâchée ?

Mise en commun et discussion

3. Trace écrite

Sur une affiche, lister toutes les remarques qui sont en rapport aux bienfaits du sommeil et celles sur les méfaits du manque de sommeil. Ces remarques sont mises en opposition.

Est-ce que je dors assez ?

1. Questionnement initial :

Combien de temps dormez-vous par semaine ?

2. Recherches : Fiche 1

Individuellement chaque élève note l'heure à laquelle il se couche en moyenne chaque soir de la semaine et à quelle heure il se réveille en moyenne. Puis les calculs sont effectués. Une moyenne peut être faite.

3. Trace écrite :

Sur la fiche de recherche chaque élève note son sommeil moyen et nous y ajoutons les données suivantes :

Si tu es en forme la journée, c'est que tu dors assez.

Plus tu grandis, moins tu dors longtemps.

Tu dors environ :

- 10 h 15 min à 8 ans

- 10 h 00 min à 9 ans

- 9 h 45 min à 10 ans

- 9 h 30 min à 11 ans

Comment se préparer à bien dormir ?

1. Questionnement initial :

Comment est-ce que je sais que je dois aller me coucher ?

- mes paupières deviennent lourdes
- les yeux me piquent
- j'ai besoin de m'allonger ou de soutenir ma tête
- je n'arrête pas de bâiller
- je me frotte souvent le nez ou les oreilles
- je traîne les pieds en marchant
- je ne fais plus attention à ce qui se dit ou se fait autour de moi
- la lumière me dérange
- je ne supporte pas qu'on m'embête
- j'ai froid

2. Qu'est-ce qui peut m'empêcher de dormir ?

- Le coca, l'Ice Tea, le café...
- Un repas trop tard ou trop copieux
- Trop de sucreries
- Les films d'horreur ou violents à la télé
- Les jeux électroniques : PS3, Xbox...
- Les discussions qui fâchent ou qui tracassent
- Les bagarres avec les frères et sœurs

2. Proposition de trace écrite :

Je dois aller au lit car mon corps m'indique que j'ai besoin de me reposer...

Certains comportements le soir peuvent m'empêcher de trouver le sommeil et donc accroître ma fatigue.

Pour m'endormir facilement je peux :

lire une histoire, garder la porte ouverte, souhaiter bonne nuit à ma famille...

Si je ne me repose pas assez je risque de connaître plusieurs problèmes liés à ma fatigue car dormir sert à grandir et à réparer le corps. Durant le sommeil, le cerveau produit une substance qu'on appelle l'hormone de croissance. Un bon sommeil favorise aussi une bonne mémoire :

Comprendre ce qui se passe durant le sommeil ?

1. Questionnement initial :

« Que se passe t-il quand je dors ? »

Ecrire les réponses données par les élèves au tableau.

Réponses attendues :

Je rêve, je me repose, je mémorise, je me réveille, je parle, je bouge, je ne sais pas, je grandis...

2. Etude de documents : le train du sommeil.

A partir des documents on peut comprendre quand est-ce que l'on rêve, pourquoi on se réveille, pourquoi on ne se souvient pas de notre nuit...

3. Proposition de trace écrite

Pour bien se reposer il faut préparer notre corps à prendre le train du sommeil. Il faut diminuer la température corporelle, baisser l'intensité lumineuse, laisser venir la fatigue, et être relaxé.

Par la suite le cerveau prend le contrôle du repos qui s'effectue selon 5 étapes :

L'endormissement

Le sommeil léger

Le sommeil lent et profond

Le sommeil paradoxal : le sommeil des rêves.

La latence.

Informier les autres enfants de l'école

1. Création d'affiche :

Par groupe de 3 les élèves doivent produire une affiche sur laquelle figurera un ou des dessins.

Un slogan et quelques informations.

On veillera au réinvestissement des connaissances et du vocabulaire par les élèves.

Ces affiches feront l'objet d'une exposition dans l'école.



Prénom :

Date :

Enquête

Mon sommeil en une semaine

Note l'heure à laquelle tu te couches environ tous les soirs de la semaine.

Puis sur la ligne de dessous tu notes l'heure à laquelle tu te lèves chaque matin.

Ensuite, dans la 3^{ème} ligne tu écris le temps que tu as dormi pour chaque nuit. Attention dans ton opération après minuit on revient à 1 heure.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Prénom :

Date :

Enquête

Mon sommeil en une semaine

Note l'heure à laquelle tu te couches environ tous les soirs de la semaine.

Puis sur la ligne de dessous tu notes l'heure à laquelle tu te lèves chaque matin.

Ensuite, dans la 3^{ème} ligne tu écris le temps que tu as dormi pour chaque nuit. Attention dans ton opération après minuit on revient à 1 heure.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE