PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Le sommeil, toute une aventure !

2017 - fiche modifiée le 16 mai 2018

Un cahier de jeux pour aborder la thématique du sommeil.

Support	Dossier pédagogique
Âge du public	De 6 à 11 ans
Thèmes associés à cet outil	Sommeil
Obtention	Téléchargeable
Participants	A partir de 1
Prix	Gratuit

PIPSa

PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- Cahier pédagogique 2017 (PDF)
- Le corrigé (PDF) pour l'enseignant
- Affiche (PDF) sur le cycle du sommeil

Concept :

Ce cahier pédagogique permet de sensibiliser les élèves sur le thème du sommeil, essentiel pour l'équilibre de l'organisme, aussi important que se nourrir ou respirer.

Composé d'une douzaine d'activités, le cahier propose de travailler la thématique sous différents aspects.

L'affiche décrit les cinq phases d'un cycle, ses bénéfices sur l'organisme et évoque le sommeil artificiel lié à l'anesthésie.

En faisant ainsi le parallèle entre sommeil physiologique et sommeil artificiel, les élèves sont amenés à réfléchir sur le lien entre leur quotidien et celui des enfants hospitalisés.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation".

Bon à savoir

Cet outil a été réalisé dans le cadre des Opération Pièces jaunes 2017.

Chaque dossier pédagogique téléchargeable se compose d'un poster et d'un cahier qui propose des exercices concrets, oraux et écrits, dans des champs disciplinaires différents, ainsi que des pistes de réflexion collective, notamment sous forme de débats en classe.

Ces dossiers veulent contribuer à sensibiliser les élèves au sort des enfants hospitalisés pour une longue durée, en les amenant à réfléchir aux moyens d'améliorer leur vie quotidienne.

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Réseau Canopé

4, avenue du Futuroscope - Téléport 1
BP 80158
86961 - Futuroscope Cedex
France
+33 (0)5.49.49.78.78 - contact@reseau-canope.fr
https://www.reseau-canope.fr

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
https://www.clpsverviers.be/

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
http://www.clps-bw.be
Catalogue : http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - info@cbps.be
https://cedosb.be

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
http://www.clpsho.be

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

Cultures&Santé asbl
+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be
http://www.cultures-sante.be
Catalogue : http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
http://www.clpsct.org
Catalogue : http://www.promotionsante.info/documentation.php

Pistes d'utilisation

Description

Support d'animation / expression

Thème :Sommeil

Support :cahier pédagogique téléchargeable

Ce cahier de jeux est tout à fait à même de s'inscrire dans un programme scolaire de sensibilisation à l'adoption de comportements de vie sains.

Il questionne la thématique du sommeil sur un mode ludique tout en permettant à l'enseignant d'évaluer les compétences scolaires des élèves (calcul, écriture, prise de parole, lecture de schéma…). Le cahier reprend différentes activités proposées sous des formats variés : Vrai/Faux, questions de culture générale,

analyse de tableaux, journal de bord du sommeil, texte à trous, dessin, histoire… Il permet à l'enseignant d'évaluer et de renforcer les connaissances des enfants sur le sommeil et d'initier de nouvelles réflexions de groupe sur la thématique.

Ce livret pédagogique ne constitue pas un programme à part entière mais nécessite d'être enrichi par des animations annexes (recherches en groupe, projections, jeux, rencontre avec des professionnels de santé…etc.). A la fin du guide pédagogique, des références biblio et sitographiques sont proposées afin de venir compléter l'outil.

Comment l'utiliser

En individuel mais porté par la dynamique de classe (mise en commun / réflexion collective)

Public

Enfants 6-11ans (de la 1ère à la 6ème primaire => nécessité de savoir lire et écrire)

Rôle de l'animateur

- Posture de non-jugement face aux différentes habitudes de vie (et donc de sommeil) de chaque enfant
- Faciliter les échanges dans le groupe
- Adapter les échanges et activités proposées en fonction de la tranche d'âge (Cf : Cycle 2/3)

Aménagement de l'espace

- Libre
- Support (tables/chaises) pour écrire

Temps d'appropriation

Rapide (prêt à l'emploi)

A quel moment d'un projet ?

En soutien à tout programme scolaire qui porterait sur l'hygiène de vie des enfants et les bonnes habitudes à adopter (Alimentation, sommeil, activité physique…)

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Ce cahier de jeux vient questionner un des déterminants de santé qu'est le sommeil. Il participe donc à une prise en charge globale de la santé et s'appuyant sur une démarche participative.

Temps de préparation :

Points forts :

Facilité et rapidité d'utilisation, soutenant pour l'animateur (conseils à l'enseignant(e)proposés).

Points d'attention :

Attention à ne pas mettre les élèves dans une posture d'échec contraire à la dynamique d'apprentissage.

Sujets abordés :

Sommeil – Bien-être – Comportements de vie sains – Sommeil des animaux – Sommeil artificiel (salle d'opération /anesthésie) – Développement de l'imaginaire

Complémentarité :

Je vais bien à l'école

Date de l'avis : 03 mai 2018