





# Le sommeil

## Informations générales

 Objectif	<b>- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer et mise en relation de son âge et de ses besoins en sommeil, habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).</b>
 Relation avec les programmes	<b>■ Cycle 2 - Programme 2016</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer et mise en relation de son âge et de ses besoins en sommeil, habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).</li></ul>
 Auteur	
 Licence	Créative Commons - liberté de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public sous conditions : citation de la paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.

## Déroulement des séances

- **Séance 1** : Que se passe-t-il lorsque vous êtes fatigués? (50 min)

**1****Que se passe-t-il lorsque vous êtes fatigués?**
 Objectif(s) de séance

**- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer et mise en relation de son âge et de ses besoins en sommeil, habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).**

 **50 minutes**  
(5 phases)

 Matériel

- Vidéo
- Questionnaires
- Traces écrites

**1. Découverte**
 (collectif) | découverte |  **10 min.**

Que se passe-t-il lorsque vous êtes fatigués?

Réponses attendues: J'ai les yeux qui piquent, je baille, j'ai les yeux qui se ferment, je n'ai plus d'énergie.

Pourquoi est-ce qu'on dort?

Réponses attendues: Pour être en forme.

**2. Visionnage d'un court documentaire: Sid le petit scientifique**
 (collectif) | découverte |  **5 min.**

L'enseignante propose aux élèves de regarder une petite vidéo pour comprendre à quoi sert le sommeil.

**3. Questionnaire**
 (individuel) | recherche |  **15 min.**

Lecture collective du questionnaire.

L'enseignante explique qu'elle va remettre la vidéo et qu'à chaque fois elle mettra pause pour laisser le temps aux élèves de répondre aux questions.

L'enseignante procède à un troisième visionnage si besoin.

**4. Mise en commun**
 (collectif) | découverte |  **10 min.**

Mise en commun collective des réponses aux questions.

**5. Trace écrite: Le train du sommeil**
 (individuel) | mise en commun / institutionnalisation |  **10 min.**

Trace écrite à lire et à coller dans le cahier.