

# Le temps du sommeil

Une séquence du projet *Les écrans, le cerveau... et l'enfant*

## Résumé

Cette séance porte sur l'importance du sommeil, notamment pour le bien-être et l'apprentissage. En tenant un « carnet de sommeil », les élèves réalisent que dormir est un besoin et réfléchissent au rôle du sommeil, aux conditions susceptibles de le troubler, aux signes et aux effets du manque de sommeil.

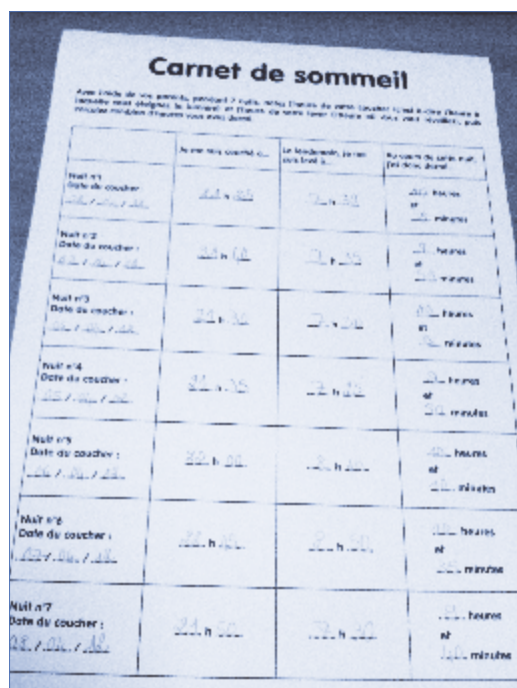
## Séance 15 – Le temps du sommeil

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée</b><br>     | 1h15 (15 minutes une semaine et 1h la semaine suivante)                                                                                                                                                     |
| <b>Matériel</b><br>  | Pour chaque élève :<br>• Fiche 26 (remplie par chaque élève au cours de la semaine précédente), 27, 28                                                                                                      |
| <b>Objectifs</b><br> | • Faire prendre conscience que le sommeil est un besoin<br>• Permettre de réfléchir au rôle du sommeil, aux conditions susceptibles de le troubler, aux signes et aux effets du manque de sommeil           |
| <b>Compétences travaillées</b>                                                                        | • Lire, interpréter et construire quelques représentations simples : tableaux, graphiques<br>• Exprimer et exploiter les résultats d'une mesure ou d'une recherche en utilisant un vocabulaire scientifique |
| <b>Lexique</b>                                                                                        | Bien-être                                                                                                                                                                                                   |

Cette séance porte sur l'importance du sommeil, notamment pour le bien-être et l'apprentissage. Les enfants prennent conscience de la nécessité de protéger le sommeil et en comprennent les raisons.

### Une semaine avant la séance : question initiale et préparation

Une semaine avant la séance (par exemple en fin de séance précédente), l'enseignant invite la classe à s'interroger : « *combien de temps dormons-nous chaque nuit ?* »



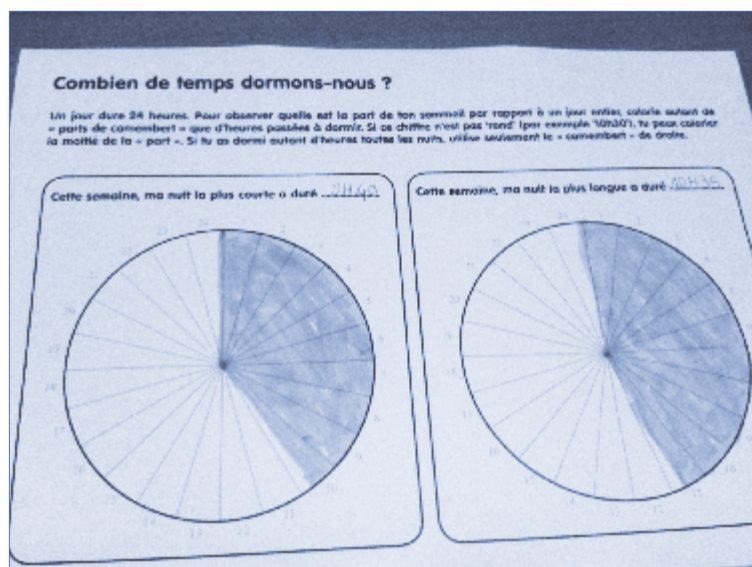
La classe débat brièvement, proposant des estimations (9h, 10h, 11h,... parfois moins, parfois plus, les besoins variant d'un individu à l'autre et selon les circonstances). Certains élèves affirmeront peut-être « *se coucher et se lever tous les jours à la même heure* », « *être un lève-tôt* », « *être un couche-tard* », « *dormir lorsque leurs parents leur disent de le faire* », d'autres diront que « *ça dépend des jours* ».

Le maître demande alors « *comment pourriez-vous faire, pendant une semaine, pour savoir combien de temps vous passez à dormir chaque nuit ?* » et la classe discute des possibilités. Si les élèves ne l'ont pas envisagée, le maître propose la tenue d'un « carnet de sommeil ».

Il distribue à chaque élève la fiche 26 et donne la consigne : « *vous avez une mission pour les sept nuits à venir : avec l'aide de vos parents, remplissez ce carnet de sommeil. Notez chaque soir l'heure de votre coucher (c'est-à-dire l'heure à laquelle vous éteignez la lumière) et l'heure*

*de votre lever (l'heure à laquelle vous vous réveillez), puis calculez combien d'heures vous avez dormi. Nous travaillerons sur ces carnets de sommeil la prochaine fois* ».

## Activité : combien de temps avons-nous dormi chaque nuit la semaine dernière ?



Le jour de la séance, l'enseignant invite les élèves à se rappeler ce qu'ils devaient faire chaque jour de la semaine précédente et à sortir leurs « carnets de sommeil » remplis. Si certains élèves n'ont pas réussi à calculer le nombre d'heures de sommeil de chaque nuit, le maître prendra quelques instants pour les aider.

Il demande : « avez-vous dormi le même nombre d'heures chaque nuit ? ». Si certains élèves remarquent avoir dormi le même nombre d'heures chaque nuit, ce n'est pas le cas pour

d'autres. Pour illustrer le sommeil de chacun, il distribue à chaque élève un exemplaire de la fiche 27. Il demande à un élève de lire la consigne, et la classe travaille individuellement pendant quelques minutes.

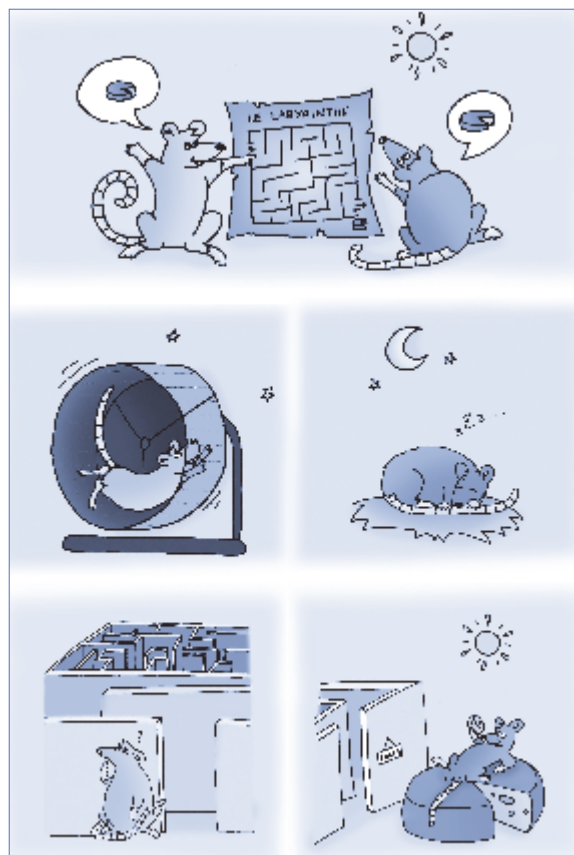
## Mise en commun

L'enseignant demande : « que pensez-vous de ces "camemberts" ? Passons-nous beaucoup de temps à dormir, sur un jour entier ? » La classe débat et réalise (souvent avec surprise) que l'on dort quotidiennement pendant plus du quart à la moitié d'un jour.

## Etude documentaire : le rôle du sommeil

L'enseignant demande alors : « vos parents dorment-ils plus ou moins que vous ? si vous avez des frères et sœurs très petits, dorment-ils plus ou moins que vous ? » La classe débat, proposant par exemple que « les parents dorment moins, car ils se couchent plus tard et qu'ils sont toujours réveillés avant nous puisqu'ils nous réveillent », « les bébés dorment pendant la journée », « on fait la sieste quand on est petit », etc. Il apparaît qu'on ne dort pas le même nombre d'heures aux différents âges de la vie. Toutefois, nous dormons tous : pourquoi ?

La question « à quoi sert le sommeil ? » est inscrite au tableau, et l'enseignant distribue à chaque élève un exemplaire de la fiche 28 ou, s'il préfère, fait lire le texte ci-après. Il demande à la classe de prendre connaissance du document, individuellement, pendant quelques minutes.



## Le labyrinthe de Ratinopolis

Rien ne sert de courir, il faut dormir à point. En voici un témoignage.

Ils étaient accourus de toutes parts pour affronter le fameux labyrinthe de Ratinopolis. Tous s'y essayèrent, alléchés par l'édam rougeoyant promis à l'unique gagnant.

Topolino et Ratounet restent en lice. Dernier essai de la journée, les voilà partis : 7 pas tout droit, 2 pas à gauche, 1 pas en arrière, 8 pas à droite, 10 à gauche... Vite, vite... L'édam est à portée d'incisives. Mais le soir tombe, on finira le tournoi demain.

Ratounet fête son succès du jour avec ses supporters. Il croit qu'il y va de son honneur de s'amuser à tout autre chose qu'à dormir. Que de gambades et de batifolages toute la nuit !

Topolino se retire loin du fracas et dort.

Le jour se lève, la porte du labyrinthe s'ouvre. Ratounet part en flèche, sûr de l'emporter : 7 pas tout droit, 2 pas à gauche, 3 pas en arrière, 5 pas à droite, ah ! impasse ; 5 pas à gauche, 3 pas en avant, 8 pas à droite, ah ! impasse... Tous les élans qu'il prend sont vains.

Topolino fait un sans-faute en un temps record : 7 pas tout droit, 2 pas à gauche, 1 pas en arrière..., le circuit est inscrit dans sa tête. Il crie à Ratounet : n'avais-je pas raison de dormir, à quoi vous sert votre amusement nocturne ?

Morale : *Le sommeil à la mémoire est précieux.*

### Dernière minute

Des scientifiques montrent qu'une toute petite partie du cerveau qui a la forme d'un hippocampe est très active pendant le sommeil dans la nuit qui suit un apprentissage. Le cerveau répète pendant la nuit ce qu'on a appris pendant la journée.

## Mise en commun

Le maître demande à la classe de quelle nature est le document et quelles sont les informations qu'il contient : *« c'est comme une fable, avec une morale, elle montre que le rat qui a bien dormi gagne le concours, et on a une explication scientifique »*, *« c'est une petite histoire racontée en images, on voit que le rat brun dort la nuit, le lendemain il est capable de se rappeler la route vers le fromage, le rat gris a joué toute la nuit, le lendemain il ne sait plus où aller dans le labyrinthe »*.

La classe débat sur le besoin de sommeil, et pourra proposer que *« le sommeil sert à reposer le cerveau, à se reposer de la journée »*, *« dormir sert pour apprendre »*.

L'enseignant demande : *« qu'est-ce qui se passe quand on ne dort pas assez ? »*. Les élèves discutent à partir de leur expérience : *« on a sommeil le lendemain, on bâille toute la journée »*, *« on est de mauvaise humeur »*, *« on a les yeux rouges, cernés »*, *« on n'arrive pas à suivre les leçons »*, etc.

Par ses questions, le maître incite la classe à exprimer ses idées sur les facteurs qui peuvent empêcher de s'endormir. Les élèves proposeront par exemple : *« boire du jus d'orange avant de se coucher empêche de dormir »*, *« si je regarde un film qui fait peur, après je dors mal »*, *« les bruits empêchent de s'endormir, trop de lumière aussi »*. Certains pourront citer le fait que jouer, lire ou regarder la télé tard dans la nuit peut nous empêcher de nous endormir, ou plus généralement que *« si on est trop excité au moment d'aller se coucher, le sommeil met du temps à arriver »*.

### Note pédagogique

Les élèves ont souvent entendu parler de l'importance du sommeil, en raison du nombre de messages de sensibilisation sur ce sujet. Le débat en sera peut-être le reflet, et les réponses des élèves pourront parfois être *« celles qu'ils pensent que l'on attend d'eux »*. L'enseignant les invite à réfléchir sur ce qu'ils disent : est-ce leur idée personnelle ou non ?

## Conclusion, trace écrite

La classe élabore collectivement une conclusion qui est inscrite au tableau ainsi que sur le cahier d'expériences de chacun.

Par exemple :

*« Nous avons tous besoin de dormir. Si nous dormons trop peu, nous sommes fatigués le lendemain et ne parvenons pas à nous concentrer. »*

## Contribution à la « Charte pour bien utiliser les écrans »

Au terme de cette séance, la classe écrit collectivement une recommandation à ajouter à la « Charte pour bien utiliser les écrans » et l'inscrit sur l'affiche installée sur le mur de la classe lors de la séance initiale.

Par exemple :

*« Nous devons préserver notre sommeil. Les écrans font partie de ce qui peut retarder le moment de s'endormir et perturber le sommeil. »*

# Carnet de sommeil

Avec l'aide de vos parents, pendant 7 nuits, notez l'heure de votre coucher (c'est-à-dire l'heure à laquelle vous éteignez la lumière) et l'heure de votre lever (l'heure où vous vous réveillez), puis calculez combien d'heures vous avez dormi.

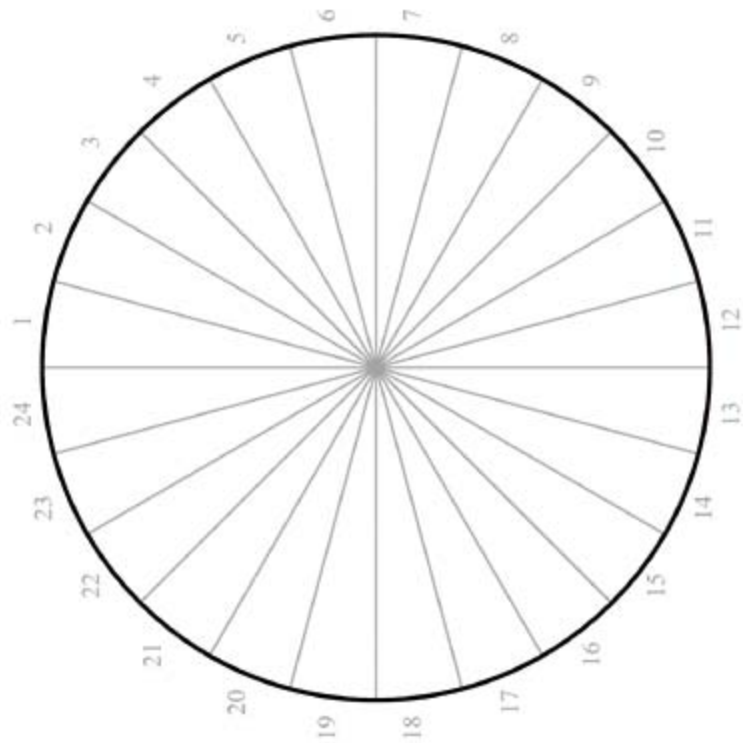
|                                                                      | Je me suis couché à... | Le lendemain, je me suis levé à... | Au cours de cette nuit, j'ai donc dormi... |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Nuit n°1</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |
| <b>Nuit n°2</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |
| <b>Nuit n°3</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |
| <b>Nuit n°4</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |
| <b>Nuit n°5</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |
| <b>Nuit n°6</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |
| <b>Nuit n°7</b><br><b>Date du coucher :</b><br>..... / ..... / ..... | ..... h .....          | ..... h .....                      | ..... heures<br>et<br>..... minutes        |



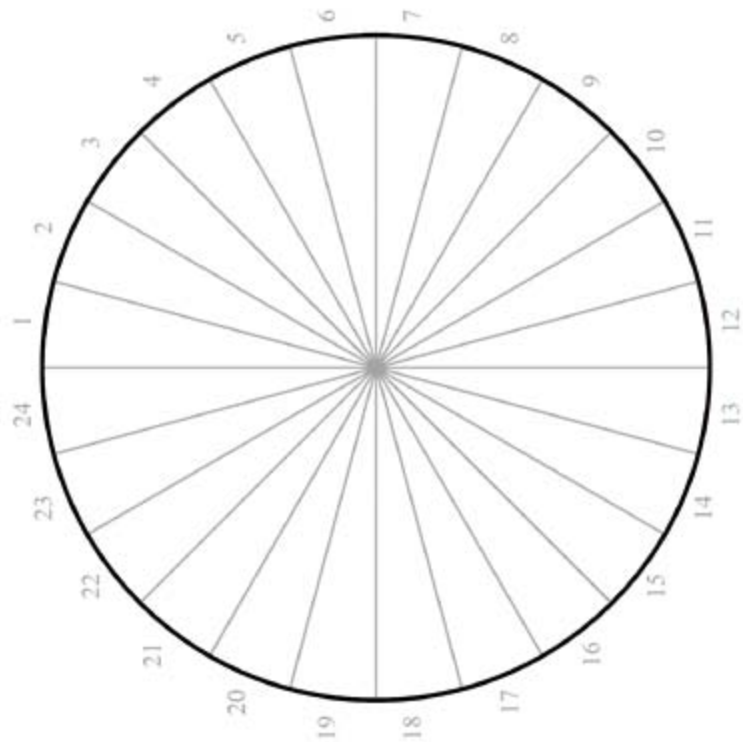
## Combien de temps dormons-nous ?

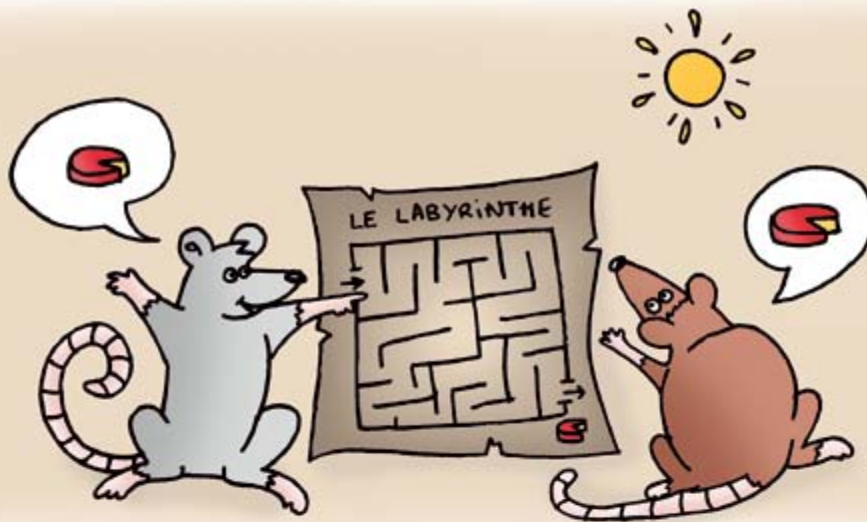
Un jour dure 24 heures. Pour observer quelle est la part de ton sommeil par rapport à un jour entier, colorie autant de « parts de camembert » que d'heures passées à dormir. Si ce chiffre n'est pas 'rond' (par exemple '10h30'), tu peux colorier la moitié de la « part ». Si tu as dormi autant d'heures toutes les nuits, utilise seulement le « camembert » de droite.

Cette semaine, ma nuit la plus courte a duré .....



Cette semaine, ma nuit la plus longue a duré .....







Cette ressource est issue du projet thématique *Les écrans, le cerveau... et l'enfant*, paru aux Éditions Le Pommier.



Retrouvez l'intégralité de ce projet sur : <https://www.fondation-lamap.org/projets-thematiques>.

## Fondation *La main à la pâte*

43 rue de Rennes  
75006 Paris  
01 85 08 71 79  
contact@fondation-lamap.org

Site : [www.fondation-lamap.org](http://www.fondation-lamap.org)

 FONDATION  
**La main à la pâte**  
POUR L'ÉDUCATION À LA SCIENCE