

Sélection d'outils autour du sommeil

Sommeil

Jeux



Vitality. Pour une vitalité au top !

Belugames, 2019

Public : Enfant

Vitality est un jeu coopératif pour les enfants à partir de 7 ans. Le but est d'amener le personnage Tivita à retrouver toutes ses couleurs pour être au maximum de sa vitalité en prenant garde aux pièges posés par Tivonpa. Pour cela il faut répondre collectivement à des cartes-quiz de différentes couleurs : le rouge pour la santé du corps, le vert pour la santé des émotions, le bleu pour la santé mentale et le violet pour la créativité et l'intuition. A chaque bonne réponse, le joueur reçoit une pièce de puzzle de la couleur correspondante à la question. La partie est gagnée lorsque le puzzle est complet.

1 plateau de jeu, 1 livret pédagogique, 4 pierres précieuses, 3 vitawatts, 308 Cartes (Supervita, vitalité physique, vitalité émotionnelle, vitalité intellectuelle), 12 pièces du puzzle, 1 dé, 2 lunettes décodeuses



Pionce à donf. Un jeu à dormir debout

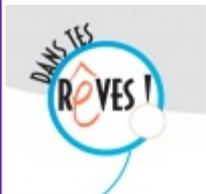
Chambre des métiers et de l'artisanat du Morbihan, Douar Nevez, ARS Bretagne, 2019

Public : Adolescent

Ce jeu de plateau a été conçu pour les apprentis afin de les sensibiliser à l'importance de leur sommeil. Outre la règle du jeu, le livret pédagogique comprend des apports de connaissances sur l'adolescence et l'apprentissage, le sommeil de l'adolescent et les éléments le perturbant ou l'influençant (écrans, addictions, alimentation...) et les conseils pour l'améliorer. L'animation doit être assurée par un animateur formé à la thématique du sommeil. A partir de 6 joueurs répartis en 2 à 4 équipes. Le jeu dure 1h minimum.

Livret pédagogique (49 p.), 1 plateau de jeu principal et 2 petits plateaux complémentaires, cartes bleues « plus près du but » (10), « débat mouvant » (12), « ping pong » (6), cartes roses « nanana » (7), « pantin » (4), « mime » (5), cartes violettes « dessin les yeux fermés » (11), « faire deviner en dessinant » (13), cartes turquoise (23), cartes beiges (21), 5 pions, 2 dés, une clé usb

Mallettes pédagogiques



Dans tes rêves !

ADES du Rhône, 2015

Public : Adolescent

Cet outil sur le sommeil permet en premier lieu de recueillir puis questionner les représentations des jeunes. Ensuite, par l'intermédiaire d'ateliers pratiques et d'apports d'informations, ils pourront améliorer leurs connaissances pratiques sur le sommeil et ses mécanismes. L'outil se veut comme une base d'échanges sur le sommeil et non comme une liste de bons comportements. Il permet aux jeunes d'identifier les moments de leur vie où le sommeil est important et d'autres où il l'est moins. C'est en les impliquant d'un bout à l'autre des animations qu'ils pourront se sentir responsables de la gestion de leur équilibre veille / sommeil. Toutes ces étapes pourront amener les jeunes à devenir acteurs de leur santé mais aussi à être des vecteurs de transmission de cette approche auprès de leurs pairs.

<http://www.adesdurhone.fr/docs-et-conseils/outils-crees-par-l-ades/dans-tes-reves/comment-utiliser-l-outil>

1 photo expression, 1 quiz, 1 jeu "freins et leviers", 1 jeu "boissons excitantes"



Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire

IREPS Basse-Normandie, s.d.

Public : Enfant, Adolescent

Cet outil réalisé par l'IREPS de Basse-Normandie propose en téléchargement des ressources méthodologiques et pédagogiques sur le sommeil des enfants. Il est le fruit de l'expérimentation par l'IREPS d'un projet conduit dans plusieurs écoles primaires et maternelles. Il s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place une action collective à destination des enfants d'âge scolaire (de 3 à 10 ans). Certaines activités proposées sont adaptables au public de collégiens. Cet outil se décline en plusieurs rubriques : ce qu'il faut savoir avant d'agir ; analyser la situation ; mettre en place l'action ; évaluer l'action ; liens utiles.

<https://www.irepsbn.info/sommeil>

Fiches pédagogiques, fiches d'évaluation, 1 photo-expression, 1 jeu, 1 livret personnel

Ouvrages & guides d'activités



Le sommeil, toute une aventure !

Canopé, 2016

Public : Enfant

Ce document permet de mettre en place des séquences pédagogiques sur le thème du sommeil avec des enfants du primaire. Il entend participer à l'acquisition d'une bonne hygiène de vie. La connaissance des différents cycles de sommeil amène les élèves à comprendre que le sommeil est essentiel pour l'équilibre de l'organisme et qu'il est aussi important que se nourrir ou respirer. Le dossier est construit autour d'un cahier qui propose un ensemble d'activités permettant aux enfants de mieux connaître le sommeil, ses rythmes, les conditions pour avoir un bon sommeil... Une place est faite également au sommeil artificiel pour expliquer l'anesthésie. Le cahier est accompagné d'un livret avec les corrigés des activités et d'une affiche.

<http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/cahiers-pedagogiques/operation-2017.html>

1 cahier pédagogique, 1 cahier pédagogique corrigé, 1 affiche



Dormons bien

Service promotion de la santé à l'école de la province de Liège, 2008

Public : Enfant

Cet outil vise à améliorer les connaissances et les représentations qu'ont les enfants à propos de leur sommeil d'une part et, d'autre part, à favoriser tant chez les enfants que chez les parents les attitudes positives face à un environnement propice au sommeil.

<http://www.provincedeliege.be/en/node/1131>

Outils accessibles en ligne



1-2-3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir

Réseau Morphée, Ligue contre le cancer Comité de Paris, 2018

Public : Enfant

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants du primaire à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir. A l'aide d'un graphisme dynamique et coloré, de textes courts et d'illustrations, les panneaux présentent : des petites histoires liées au sommeil (le marchand de sable, dormir sur ses deux oreilles...), à quoi sert le sommeil et son rôle sur l'organisme, les cycles du sommeil, des conseils pour bien dormir, les moyens pour s'endormir facilement, les risques des écrans en soirée pour le sommeil, les rêves et les cauchemars et les signes du corps indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher.

https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/expo_sommeil_vf.pdf

9 affiches



Apprendre le sommeil à l'école avec Mémé Tonpyj

Ecole Emile Cohl, Université Lyon 2, 2017

Public : *Enfant*

Ce programme pédagogique sur le sommeil est à destination des enseignants du cycle 2 (CP, CE1, CE2). Il s'inscrit dans le programme "Questionner le monde". Il propose 4 thématiques (les rythmes du sommeil, les rôles du sommeil, les besoins en sommeil, les amis et ennemis du sommeil/les bizarreries du sommeil) présentées sur 8 séances qui varient de 45 minutes à une heure. Il est composé de 8 dessins animés pour introduire les notions essentielles, une bande dessinée pour l'acquisition des connaissances, des exercices et des conseils pour appliquer les connaissances au quotidien.

<https://memetonpyj.fr/>

8 dessins animés (disponibles en ligne : <https://www.youtube.com/channel/UCvk2ccj9ObzPER6W8lgheDA>, 1 bande dessinée de 38 pages, des exercices et leur corrigés, un document pédagogique destiné aux enseignants, des fiches de préparation pour chaque séance.



C'est pas sorcier. Le sommeil

France television, 2011

Public : *Enfant, Adolescent*

Cette émission présentée par Jamy Gourmaud et Sabine Quindou, traite du sommeil en 4 sous-parties : les cycles du sommeil, le mystère des rêves, les troubles du sommeil et la chronobiologie.

<https://www.youtube.com/watch?v=eqDTm2zps0E>

26 min, accès libre accès sur Youtube



Voir aussi

Notre dossier en ligne sur le sommeil, réalisé dans le cadre de notre colloque de 2018 :

<https://www.codeps13.org/documentation/dossiers-thematiques-en-ligne/ressources-autour-du-sommeil>