

# Destination sommeil : Attention au départ !!!

## Objectif

Faire découvrir aux enfants le "monde du sommeil" et l'importance de celui-ci au même titre que l'alimentation ou l'activité physique.

## Objectifs intermédiaires

- Connaître son rythme biologique
- Connaître le rôle du sommeil et les différentes étapes de celui-ci
- Repérer les signes du sommeil
- Connaître les conditions qui favorisent et qui gênent le sommeil
- Proposer un temps de partage en famille autour de la relaxation

## Déroulement de la séance

### 2) Le jeu :

Les enfants sont repartis par demi-classe en 3 équipes.

Le jeu se déroule sur la base du "jeu du serpent".

Chaque équipe lance le dé à tour de rôle et avance sur le plateau. Elle tombe sur l'une des cases suivantes : mission, action, question, détente, rythme biologique, mauvaises conditions, avance ou retour et doit effectuer ce qui est demandé.

Le jeu se termine lorsqu'une équipe arrive sur la dernière case du plateau ou lorsque la maquette de la "chambre idéale" est terminée.

Afin de prolonger le travail de sensibilisation à la maison, un "billet de train" est remis à chaque enfant qui pourra le remplir chaque soir avant de dormir. Il lui permettra de savoir s'il remplit les conditions idéales pour avoir une bonne nuit de sommeil.

La découverte  
et la sensibilisation  
au sommeil

## Matériel

Plateau de jeu, pions, dé  
Cartes jeu  
Maquette de la "chambre idéale" +  
accessoires  
1 "billet de train" à remettre  
à chaque enfant  
1 livret de sensibilisation à remettre  
à chaque enfant



À partir de 8 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 12 enfants

### 1) Le temps de relaxation/détente :

Ce temps porte sur des étirements et sur la respiration.

L'enfant pourra le reproduire et partager ces techniques en familles.