

Mettre en œuvre la formation



La finalité du travail de formation n'est pas de transformer chaque professeur en expert de la santé mais de **permettre à chacun d'identifier dans le quotidien de l'enseignement à l'École, en quoi il peut contribuer à la santé des élèves dans toutes ses dimensions**. Cette démarche, consiste moins à donner une progression à suivre sur un ensemble de thèmes que de conduire les étudiants ou les stagiaires, avec leurs propres spécificités (discipline, niveau et milieu d'enseignement, compétences propres, centres d'intérêt ...), à percevoir comment ils peuvent contribuer à la promotion de la santé des élèves.

Chaque utilisateur pourra faire usage des ressources proposées en fonction de ses besoins et du contexte de formation dans lequel il intervient. Les différentes fiches donnent une place centrale à l'explicitation des contradictions inhérentes à l'exercice du métier d'enseignant et à la compréhension des tensions éthiques générées par les pratiques en matière d'éducation à la santé.

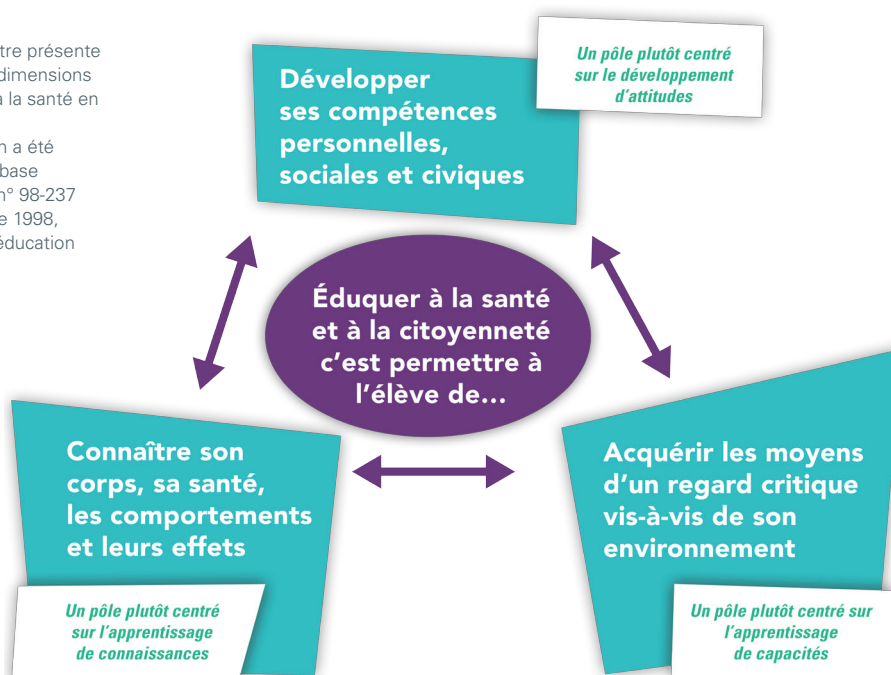
En formation, il s'agit d'approfondir le projet de l'école, du collège ou du lycée et la mission de l'enseignant en matière d'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la santé étant l'une de ses multiples composantes. La finalité est de donner les moyens aux élèves de se construire en référence aux conduites à risques (drogues illégales, alcool, tabac, prise de risque routier, violence ...), à être capable de prendre soin

de soi et de respecter les autres (dans les domaines de la nutrition ou de la sexualité par exemple). Éduquer à la santé, c'est ainsi permettre à la personne de faire des choix éclairés et responsables, de garder sa liberté vis-à-vis des drogues mais aussi des stéréotypes ou de la pression des médias et des pairs.

Les activités pédagogiques en éducation à la santé visent à conduire les élèves à accéder à cette capacité à choisir en matière de comportements de santé suppose de prendre en compte les différents aspects impliqués dans le développement des conduites à risque : les facteurs liés au comportement lui-même, ceux liés à la personne et ceux liés à l'environnement. Il est donc possible en se basant sur la bibliographie internationale et les spécificités du système éducatif français, d'organiser les finalités de l'éducation à la santé autour de ces trois pôles (figure ci-dessous) :

- Permettre l'acquisition de savoirs et savoir faire relatifs au corps et à la santé, aborder et permettre l'expression des élèves sur des problèmes de société qui font appel à la fois à des valeurs, des lois, des savoirs scientifiques.
- Contribuer, en cours, à l'apprentissage de savoir-être (compétences psychosociales).
- Développer chez les élèves la résistance à l'emprise de l'environnement (stéréotypes, médias, pairs...)

La figure ci-contre présente les différentes dimensions de l'éducation à la santé en milieu scolaire. Cette illustration a été élaborée sur la base de la circulaire n° 98-237 du 24 novembre 1998, qui concerne l'éducation à la santé.



D1.16

Se connaître, prendre soin de soi : sommeil et rythme de vie¹

Développer la connaissance de soi et de ses besoins par une approche scientifique du corps.

Connaître son corps, sa santé, les comportements et leurs effets

- Connaître son corps, son fonctionnement, ses besoins.
- Connaître un déterminant de santé : le sommeil.
- Savoir prendre soin de soi.

Développer ses compétences personnelles, sociales et civiques

- Exprimer et communiquer les émotions ressenties.
- Être autonome.
- Avoir le sens des responsabilités vis-à-vis de soi et des autres.

Acquérir les moyens d'un regard critique vis-à-vis de son environnement

- Identifier, soumettre à critique l'information, être capable de distinguer les connaissances des croyances.
- Avoir conscience de l'influence des préjugés, des stéréotypes sociaux et résister à leur pression.
- Savoir construire son opinion personnelle et pouvoir la remettre en question.

Niveau(x) concerné(s)
Cycle II, CE1

Discipline dominante
Sciences



Autre discipline sollicitée
Langue orale et écrite

Mots-clés
Sommeil - besoins - prendre soin de soi

INTÉRÊTS

L'activité proposée permet de mettre en relation plusieurs champs disciplinaires à partir d'une entrée biologique. Le travail est fondé sur l'exploitation de divers supports, ce qui facilite les échanges et incite au débat. Bien vivre son sommeil passe par une compréhension de ses bases biologiques mais aussi une expression sur les rêves, les cauchemars, la peur du noir, la question du besoin de « doudous » pour s'endormir... Pour cet aspect, les textes (albums, poèmes...) constitueront des supports de choix.

MODALITÉS D'ORGANISATION

- **Le déroulement pédagogique de l'activité** : alternance de travaux individuels, de groupes et collectifs. Passages réitérés des représentations aux recherches documentaires.
- **La structure de l'activité** : 7 séances de 50 minutes environ².
- **Le support de l'activité** : train du sommeil, documents sur le sommeil, agenda du sommeil...³.

1. Cette fiche, issue d'un travail réalisé dans une école, est un exemple d'activité de classe.

2. Voir « Descriptif des séances activité de classe fiche D1.16 » en annexe de cette fiche sur le DVD.

3. Voir « Descriptif des séances activité de classe fiche D1.16 » (partie concernant la séance 6 et le train du sommeil) et « Exemple d'un agenda du sommeil » en annexe de cette fiche sur le DVD.

OBJECTIFS

En référence aux programmes (le monde vivant, les manifestations de la vie de l'enfant), l'objectif est d'amener les élèves à acquérir des connaissances sur le sommeil de l'homme, sur les conditions de sa qualité. En termes d'éducation à la santé et à la citoyenneté, l'objectif est d'amener les enfants à réfléchir sur leur sommeil, tel qu'ils le vivent et ce qu'ils doivent en savoir pour mieux le vivre qualitativement et quantitativement.

Déclinaison des objectifs⁴

Maîtrise de la langue française

- Prendre part à un dialogue, un débat : prendre en compte les propositions d'autrui, faire valoir son propre point de vue.
- Lire et manifester sa compréhension de textes variés, qu'ils soient documentaires ou littéraires.

Principaux éléments de mathématiques et de culture scientifique

- Connaître le fonctionnement du corps humain.

Compétences sociales et civiques

- Avoir le sens des responsabilités vis-à-vis de soi et des autres.

Autonomie et initiative

- Identifier, soumettre à critique l'information, être capable de distinguer les connaissances des croyances.
- Avoir conscience de l'influence des préjugés, des stéréotypes sociaux et résister à leur pression.
- Savoir construire son opinion personnelle et pouvoir la remettre en question.
- Savoir prendre soin de soi.

Démarche⁵

Cette séquence se déroule en deux temps.

- Dans un premier temps, l'enseignant cherche à faire émerger les conceptions des élèves et à les inciter à s'interroger sur les besoins physiologiques relatifs au sommeil. Une recherche documentaire aide à répondre à ce questionnement. Différents types de supports sont utilisés : affiches, textes...
- Dans un deuxième temps, une observation de son comportement via un agenda du sommeil permet à l'élève de se positionner par rapport au sommeil. L'ensemble de la séquence conduit les élèves à avoir un regard critique sur les différents comportements en rapport aux connaissances apportées. Le travail en biologie décrit ici est le point de départ d'activités dans diverses disciplines (littérature, arts...).

4. République française. Décret n° 2006-830 du 11 juillet 2006 relatif au socle commun de connaissances et de compétences. En ligne : <http://www.legifrance.gouv.fr/WAspad/UnTexteDeJorf?numjo=MENE0601554D>

5. Voir « Une démarche d'enseignement des sciences de la vie au service de l'acquisition de compétences en éducation à la santé » en annexe de cette fiche sur le DVD.

DES PISTES PÉDAGOGIQUES⁶

Objectifs	Déroulement
Séance 1	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Prendre la parole en public, faire valoir son point de vue en tenant compte des propos d'autrui. ■ Prendre conscience de ses représentations, de celles des autres. 	<p>Discussion sur la base de 2 questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pourquoi ai-je sommeil ? - pourquoi faut-il dormir ? <p>■ Formulation collective d'hypothèses. Chacun est ensuite invité à se positionner en répondant par vrai ou faux à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - j'ai sommeil car mon cerveau a besoin de se reposer ; - il faut dormir pour grandir ; - il faut dormir pour apprendre les leçons. <p>■ Justifier ses réponses.</p> <p>■ Débattre sur les réponses apportées.</p>
Séance 2	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Comprendre le statut de l'hypothèse. 	<p>Rappel des hypothèses de la précédente séance.</p> <p>■ Rechercher des réponses aux 2 questions et 3 affirmations précédentes, dans un texte documentaire⁷. Confronter aux hypothèses des élèves.</p>
Séance 3	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Exprimer et exploiter les résultats de recherche. ■ Comprendre le fonctionnement de son corps et l'incidence du sommeil. 	<p>Réflexion individuelle sur la base de l'agenda du sommeil⁸ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ compléter un agenda du sommeil ; ■ réfléchir au rôle du sommeil et sur l'existence de variations d'un individu à l'autre.
Séance 4	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Observer, questionner, formuler des hypothèses. 	<p>Discussion sur la base de la question :</p> <ul style="list-style-type: none"> - que faut-il faire pour bien dormir ? <p>■ faire émerger ses représentations ;</p> <p>■ rechercher des réponses sur l'affiche⁹ pour valider ou invalider les hypothèses ;</p> <p>■ débattre sur les réponses apportées.</p>
Séance 5	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Travailler en équipe, écouter, négocier. 	<p>Réflexion en groupes de 2 ou 3 à partir d'une recherche documentaire. Fonctions et durées des étapes du sommeil¹⁰ :</p> <p>■ échanger sur les éléments trouvés par chacun des groupes.</p>
Séance 6	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Rechercher l'information utile, mobiliser ses acquis. 	<p>Réinvestir les acquis de la séance 5 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ utilisation des documents de la séance 5 ; ■ compléter individuellement le train du sommeil¹¹ avec les étiquettes des différentes phases.
Séance 7	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Prendre la parole en public, faire valoir son point de vue en tenant compte des propos d'autrui. ■ Prendre conscience de ses représentations, de celles des autres. 	<p>Discussion sur le thème de la sieste :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ faire émerger ses représentations ; ■ lire un texte documentaire¹² ; ■ alterner avec une discussion ; ■ vivre la mini-pause, la pause-éclair, sous forme de saynètes ; ■ constituer un dossier sur le sommeil.

6. Voir « Descriptif des séances activité de classe fiche D1.16 » en annexe de cette fiche sur le DVD.

7. Voir « Texte documentaire : le rôle et l'importance du sommeil » en annexe de cette fiche sur le DVD.

8. Voir « Exemple d'un agenda du sommeil » en annexe de cette fiche sur le DVD.

9. Voir « La BD documentaire » en annexe de cette fiche sur le DVD.

10. Voir « Questionnaire sommeil » en annexe de cette fiche sur le DVD.

11. Voir « Descriptif des séances activité de classe fiche D1.16 » (partie concernant la séance 6 et le train du sommeil) en annexe de cette fiche sur le DVD.

12. Voir « Texte documentaire : sommeil de jour » en annexe de cette fiche sur le DVD.

PROLONGEMENTS POSSIBLES¹³

■ Continuité du travail par le biais d'autres disciplines¹⁴

La question du sommeil en matière d'éducation à la santé ne peut être abordée du simple point de vue physiologique. Non seulement elle est liée à l'ensemble de l'existence de chaque être humain, mais elle a aussi une forte dimension émotionnelle. Le travail peut alors se mener en croisant littérature et arts visuels (par exemple avec l'album *Nuit d'orage*¹⁵). Il s'agit alors de choisir un thème lié au sommeil : la nuit, l'été, un objet (lit, oreiller, doudou...), le rêve, le cauchemar, des personnages (Belle au bois dormant, Ogre, Puck, Reine de la nuit...) et de faire dessiner les élèves, au crayon, sur une feuille blanche. Puis la couleur est ajoutée à l'aide d'une technique choisie en fonction du thème : frotter au buvard pour l'aspect onirique, tons pastel ou soutenus, camaïeu noir et bleu, palette chaude... Différentes matières et couleurs seront utilisées, en fonction de l'émotion à exprimer.

Pour **explorer le thème du point de vue de l'éducation à la santé et à la citoyenneté** : réseau d'activités sur les conséquences du sommeil sur l'état de veille, relations à autrui, apprentissages...

À la suite de ce travail, peuvent être abordées d'autres thématiques de santé, notamment l'alimentation¹⁶.

Bibliographie¹⁷

Articles et revues

- Bertet M. Le sommeil. *BTJ*, novembre 2001, n° 471 : p. 2-21.
- Popet A. Le voyage au bout de la nuit. *Éducation enfantine*, septembre 2005, n°2005/2006-01 : p. 78-79.
- Éduquer au sommeil. *La Santé de l'homme*, éditions de l'INPES, mars-avril 2007, n° 388. En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=SLH/sommaires/388.htm> [dernière consultation le 14/12/2009].

Littérature jeunesse

- Barnier A., Saillard R. *La nuit blanche de Raymond*. Paris : Actes Sud junior, 2004. (6 ans et +).
- Dahl R. *Le bon gros géant*. Paris : Gallimard jeunesse, coll. Folio junior théâtre, 2008 : 120 p. (9 ans et +).
- Delautre A., Neveu P. *Le sommeil et les rêves*. Mondercange : Zoom éditions, coll. Atomes crochus, 2006 : 32 p. (6 ans et +).
- Demers D. *Tous les soirs du monde*. Paris : Gallimard jeunesse, 2005 : 24 p. (6 ans et +).
- Heine H. *Le merveilleux voyage à travers la nuit*. Paris : L'École des loisirs, coll. Lutin poche, 1991. (5 ans et +).
- Kelly M., Jay A. *Jérémie et le train de nuit*. Paris : Gautier-Languereau, coll. Albums, 2000. (5 ans et +).
- Kemoun B-H., Larsen L. *L'ogre du sommeil*. Paris : Flammarion, 1998 : 120 p. (8 ans et +).
- Kochka, Dermidjian F. *Les petites lumières de la nuit*. Paris : Flammarion, coll. Castor Poche Benjamin, 2005 : 28 p. (6 ans et +).

- Lemieux M. *Nuit d'orage*. Paris : Seuil jeunesse, coll. Créa Jeunesse, 1998 : 238 p. (8 ans et +).
- Lévy D. Rapaport G. *Mademoiselle Caféine*. Paris : L'École des Loisirs, coll. Mouche, 1999 : 47 p. (7 ans et +).
- Minne B., Candaele A. *Dors bien Rosalie*. Paris : Éditions du Pépin, 2005 : 28 p. (5 ans et +).
- Roger M-S., Bureau A. *Le petit roi de Révolie*. Paris : Sarbacane, coll. Girafon Poche, 2006 : 28 p. (5 ans et +).
- Saint Mars de D., Bloch S. *Lili ne veut pas se coucher*. Paris : Caligram, coll. Ainsi va la vie, 1997 : 43 p. (8 ans et +).
- Schwartz S. *La fabrique des rêves*. Paris : Le pommier, coll. Les Minipommes, 2006 : 57 p. (9 ans et +).
- Ventura P. *Le rêve de Pablo*. Paris : La Joie de Lire, 2006 : 25 p. (9 ans et +).

Outils pédagogiques

- *Bons jours ! bonnes nuits ! bon appétit !* [kit pédagogique]. Ades (Rhône), 2000. (activité physique, alimentation, bien-être, hygiène, sommeil... 8 à 11 ans).
- *Sommeil de l'enfant et de l'adolescent* [DVD]. Académie de Paris, Réseau Morphée, UNAF, INPES, 2008. En ligne : <http://www.s161810184.onlinehome.fr/dvd/Morphee.swf> [dernière consultation le 06/01/2010].
- *Sommeil mon ami* [DVD]. Miguet J. (réal), Julien M. (réal), ADESSI (concepteur), PROSOM (concepteur). Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil, 1993 : 20'.

¹³. Voir « Descriptif des séances activité de classe fiche D1.16 » en annexe de cette fiche sur le DVD.

¹⁴. Voir « Le questionnaire de la carte du dormeur » utilisé en maîtrise du langage et de la langue française en annexe de cette fiche sur le DVD.

¹⁵. Voir la fiche d'activités de classe à l'école « D1.9 Le corps et son image », partie « Mettre en œuvre la formation », ou en annexe de cette fiche sur le DVD.

¹⁶. Voir « Exemple de progression en éducation alimentaire en cycle II » en annexe de cette fiche sur le DVD.

¹⁷. Voir « Ressources documentaires », partie « Mettre en œuvre la formation », sur le DVD.

Sites Internet

- Centre des sciences de Montréal. *Le sommeil de A à Zzz* [site Internet]. Mars 2004. En ligne : <http://www.lesommeil.ca/> [dernière consultation le 14/12/2009].
- École des parents et des éducateurs d'Ile de France. *Fil santé jeunes. Dossier. Santé et bien-être. Zzzz...le sommeil* [site Internet]. 2009. En ligne : <http://www.filsantejeunes.com/dossiers-classes-par-categories/dossier-sante-et-bien-etre/492-zzzz-le-sommeil> [dernière consultation le 10/12/2009].
- Province de Luxembourg. *La grande aventure du sommeil* [site Internet]. 2009. En ligne : <http://www.sommeil.org> [dernière consultation le 14/12/2009].
- Réseau Morphée [site Internet]. En ligne : <http://www.reseau-morphee.fr> [dernière consultation le 06/01/2010].

Le mot du formateur

Dès lors que l'on aborde les besoins physiologiques fondamentaux, il est essentiel de prendre des précautions afin de ne pas mettre en difficulté les enfants. En effet, le rapport entretenu au sommeil est à la fois très personnel et fortement marqué par la culture familiale. Il ne s'agit en aucun cas de juger les modes de vie des enfants¹⁸ et *a fortiori* de leurs parents. L'objectif de cette séquence est de se connaître, d'identifier ses besoins, de trouver comment gérer son sommeil en vue d'une qualité de vie et non de le soumettre à une norme.

18. Voir « Exemples de questionnaires remplis par les élèves » en annexe de cette fiche sur le DVD.