

Un jour, une activité sur le sommeil

Domaine disciplinaire **sciences**

Cycle et/ou niveau de classe **maternelle**

Description de l'activité : **Comprendre l'importance du sommeil et ce qui se passe quand on dort**

Matériel

Durée maximale de l'activité : **1 heure**

Etape 1 : Regarder le film : « Le sommeil »

<https://www.lumni.fr/video/le-sommeil-sid-le-petit-scientifique#containerType=program&containerSlug=decouvre-avec-sid-le-petit-scientifique>



Etape 2 : A quoi sert le sommeil ?

A partir des images, l'enfant doit dire ce qui se passe quand on dort .



(Le corps récupère l'énergie dépensée dans la journée)



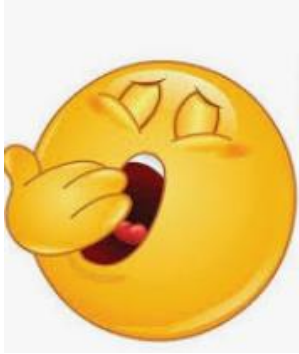
(Les enfants grandissent un peu en dormant)



(En dormant, on met dans sa mémoire ce qu'on a appris dans la journée)

Etape 3 : Comment sait-on qu'on est fatigué ?

A partir des images, l'enfant doit trouver les signes du sommeil .



(On bâille)



(Nos paupières se ferment, les yeux piquent)

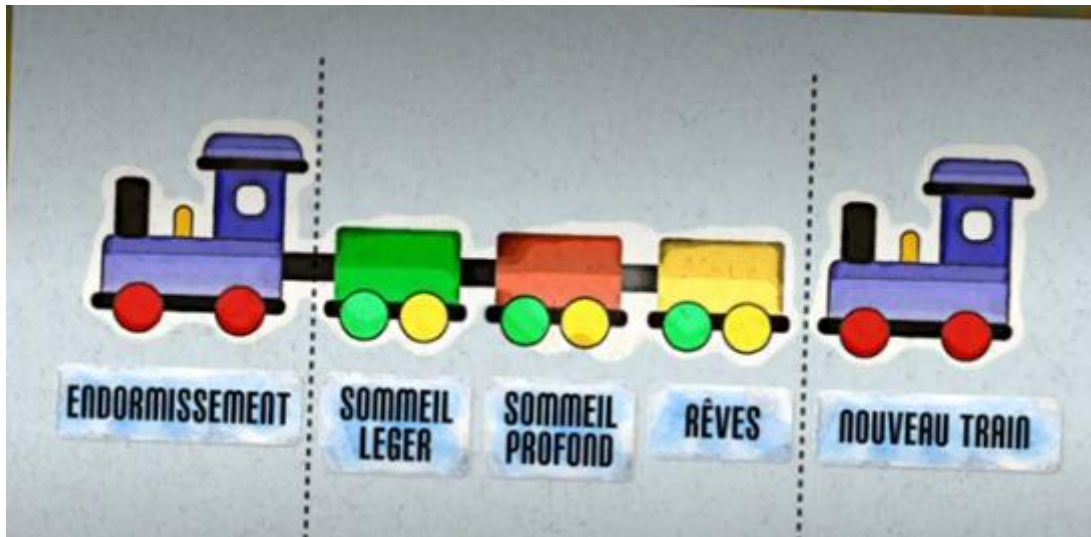


(On se frotte les yeux)

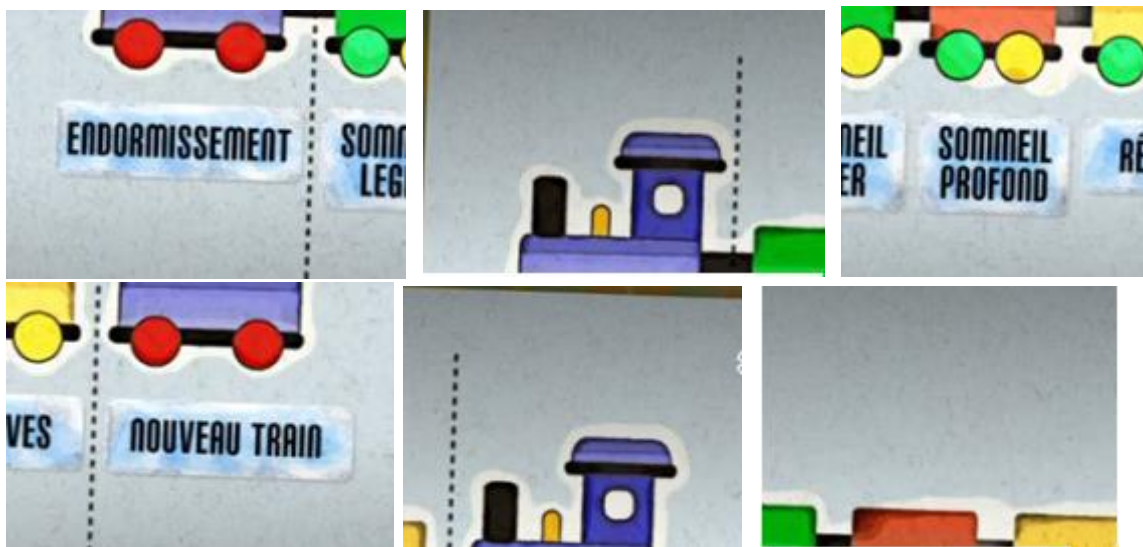
C'est pour toutes ces raisons qu'il faut aller se coucher quand on a sommeil, l'après-midi et le soir pas trop tard.

Etape 4 : Puzzle du train du sommeil

Découper et reconstituer le train du sommeil.



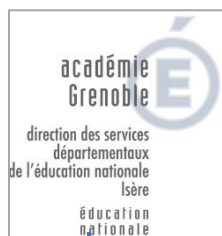
Modèle



Etape 5 : Des coloriages







Circonscription de Pont de Chéruy

*Pour aller plus loin :
Ressources en ligne*