

# Le Sommeil

*Exposition organisée par la classe de GS avec l'aide de Fabienne Charlier, infirmière au collège de Puiseaux*

Les élèves se sont réunis, en demi-classe, tous les jeudis pour préparer cette exposition. A l'aide d'images et d'histoires lues par l'infirmière, les élèves ont appris à donner leurs avis, à s'écouter et à débattre sur les questions suivantes :

- Comment sait-on que nous sommes fatigués ?
  - Pourquoi sommes-nous fatigués ?
- Qu'est-ce qui aide et qu'est-ce qui empêche de bien dormir ?
  - A quoi cela sert-il de dormir ?

## Comment sait-on que nous sommes fatigués ?

Réflexions d'élèves :

« On a mal à la tête ou au ventre. »

« On bâille. », « On suce son pouce. »

« On tient sa tête. »

« On a les yeux qui se ferment. » « Nos yeux sont rouges. », « On se frotte les yeux. »

« On est très agité. »

« On pleure. »

## Pourquoi sommes-nous fatigués ?

Réflexions d'élèves :

« Parce qu'on a trop mangé. »

« Parce qu'on ne dort pas assez la nuit. »

« Parce qu'on travaille trop. », « Parce que la journée a été longue. »

« Quand on se lève pour aller faire pipi la nuit, c'est qu'on a mal dormi. »

« Parce qu'on se couche tard. » - « Parce qu'on se lève tôt. »

« Parce qu'on mange tard. »

« Parce qu'on regarde la télévision. »

« Parce qu'on joue avec son petit frère. »

« Quand notre petite sœur pleure ou que notre petit frère fait trop de bruit dans sa chambre, ça nous fatigue. »

## A quoi cela sert-il de dormir ?

Réflexions d'élèves :

- « Pour être en grande forme le lendemain. »
- « Pour faire passer le mal de tête. »
- « Pour ne pas être fatigué.»
- « Pour reposer le cœur, le cerveau, les muscles. »
- « Pour faire des rêves et des cauchemars.»

L'infirmière a rajouté qu'il était important de faire des rêves et des cauchemars pour chasser les soucis de la journée. Elle a dit aussi que dormir aidait à bien grandir et à se souvenir de ce qu'on avait appris pendant la journée.

**Qu'est-ce qui aide et qu'est-ce qui empêche de bien dormir ?**

Regardez-bien cette chambre. Trouver les éléments qui aident l'enfant à bien dormir et ceux qui risquent de l'en empêcher.