



QUEL BONHEUR DE DORMIR: Sommeil de l'enfant

CONTEXTE

Dans le cadre d'un partenariat de longue durée avec le service de santé scolaire, un manque d'outil sur le sommeil à destination des enfants de maternelle a été constaté.

BUTS DE L'ACTION

- Faire connaissance avec le sommeil en utilisant des messages simples.
- Aider à préparer le sommeil : faciliter le coucher, l'endormissement, le réveil.
- Valoriser les bienfaits du sommeil.

DÉROULEMENT

En 2007, suite à une formation sur le sommeil de l'enfant, ce programme a été conçu pour ouvrir le dialogue avec les parents et les enfants sur le thème du sommeil. Le programme consiste à faciliter les échanges avec les parents et les enfants de grande section de maternelle lors du bilan médical avec les outils.

« Quel bonheur de dormir » est proposé également aux enseignants depuis la maternelle jusqu'au CE1. Une proposition d'animation autour de l'outil a été conçue en cinq étapes :

- expression des enfants sur leur propre expérience, sur leur manière de s'endormir, de dormir et de se réveiller ;
- recherche des « amis » du sommeil ;
- échanges prenant appui sur le quotidien des enfants, leurs préoccupations pour aider à comprendre quelques informations sur le sommeil comme les rituels pour préparer au sommeil ;
- repérage des « clignotants », signaux qui annoncent le moment de se coucher ;
- manipulation d'une locomotive et d'une horloge plastifiées pour permettre une meilleure compréhension de la notion de cycle de sommeil.

Cette animation favorise l'expression des enfants et suggère des pistes de travail pour permettre aux enfants de s'interroger, de comprendre, d'agir, mais aussi repérer les gestes nécessaires à l'endormissement.

Le projet a créé aussi deux outils : une plaquette à destination des parents d'enfants de la maternelle et un oursin accroche-porte pour les enfants (voir illustration ci-dessus).

PARTENAIRES

Services de la Ville (santé publique, hygiène, environnement), Santé scolaire, Comité départemental d'éducation pour la santé (CODES) (aide financière du programme de réussite éducative).



Ville de La Rochelle, Hôtel de Ville, BP 1541, 17086 LA ROCHELLE

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| ■ Patrick LARIBLE (élu) | larible@ville-larochelle.fr | 05 46 51 14 64 |
| ■ Christine POL | christine.pol@ville-larochelle.fr | 05 46 51 51 42 (poste 57 59) |
| ■ Guillaume FAUVEL | guillaume.fauvel@ville-larochelle.fr | 05 46 51 14 03 |