

# ACTIVITÉS SUR LE SOMMEIL À FAIRE EN CLASSE

## SUGGESTIONS POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

### ACTIVITÉS SUR LES BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

[La Journée mondiale du sommeil](#) aura lieu le vendredi 17 mars prochain et a pour thème *Le sommeil est essentiel à la santé (Sleep is Essential for Health)*. La World Sleep Society a lancé un appel à l'action à l'échelle mondiale pour promouvoir la tenue d'activités de sensibilisation aux bonnes habitudes de sommeil à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil.

Par conséquent, le Bureau de santé vous propose des activités ainsi que des ressources que vous pouvez utiliser pour promouvoir les bonnes habitudes de sommeil.

#### Activité 1 : Suivi du sommeil

- Demandez aux élèves de noter le nombre d'heures qu'ils dorment la nuit. Chaque matin pendant une semaine, ils peuvent indiquer le nombre d'heures qu'ils ont dormies la veille. Sur le thermomètre de la classe, indiquez le nombre total d'heures de sommeil par nuit accumulées par l'ensemble des élèves. Répétez la même séquence tous les matins. À la fin de la semaine, les élèves pourront comparer le nombre total d'heures de sommeil accumulées par la classe et le nombre total d'heures de sommeil recommandées selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures :
  - Les enfants de 3 à 4 ans ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour.
  - Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.
  - Les ados de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.
- Pour calculer le nombre total d'heures de sommeil que votre classe devrait viser :
  - Multipliez la fourchette d'heures recommandées par le nombre d'élèves dans votre classe et le nombre de jours.
  - Exemple : 5 élèves de 8 ou 9 ans -> 5 élèves x 9 heures par nuit x 5 jours = un minimum de 225 heures pour 5 jours; 5 élèves x 11 heures x 5 jours = un maximum de 275 heures. Les 5 élèves de 8 ou 9 ans viseraient entre 225 et 275 heures de sommeil pour une période de 5 jours.
- Incorporez les données recueillies au programme-cadre de mathématiques. Par exemple, demandez aux élèves de créer un graphique et d'en tirer une conclusion.

#### Activité 2 : Créer un journal de sommeil

- [Jeunesse, J'écoute](#) propose un excellent journal de sommeil que les élèves peuvent utiliser pour suivre leurs habitudes de sommeil pendant deux semaines. Ensuite, dans le cadre d'une discussion en classe, ils découvriront des stratégies qui pourraient les aider à mieux dormir.

#### Activité 3 : Sommeil suffisant et satisfaisant – activité d'Ophea

- Ophea a créé une [activité de remue-méninges](#). Les élèves dressent une liste de stratégies pour dormir suffisamment chaque jour. Ils peuvent partager les stratégies trouvées avec toute l'école ou la communauté en utilisant des affiches ou les médias sociaux.

#### Autres ressources

- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- [Page sur le sommeil sur le site du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex](#)
- [Sleep Recharges You: Educator Resources](#) \*Ressources américaines; le nombre d'heures de sommeil recommandées pourrait être différent.
- [20 Sleep Hygiene Tips and Worksheets for Kids and Teenagers](#)