



# LA CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE Émissions éducatives

Date : 27 avril 2020

Niveau : Cycle 2



<b>MILAN PRESSE</b>	<b>Titre : À quoi ça sert de dormir</b>	<b>Résumé :</b> Cette courte vidéo d'animation explique pourquoi le sommeil est très important. Décomposé en deux phases, le sommeil profond et le sommeil paradoxal, il est essentiel pour être en bonne santé. Mais que fait le corps pendant le sommeil ?
	Durée : 1'42 Lien de la vidéo : <a href="https://bit.ly/2ylaQpp">https://bit.ly/2ylaQpp</a>	
<b>Domaine :</b> Questionner le monde		<b>Champ disciplinaire :</b> Le vivant — le corps humain

Étapes	Contenu	Pistes d'exploitation possibles pendant l'émission pour l'enseignant/le parent	
Phase de découverte	<p><b>À quoi ça sert de dormir ?</b></p> <p><b>Explication de ce que fait le corps pendant le sommeil.</b></p> <p><b>Description</b> des modes de sommeils et de leurs impacts.</p> <p><b>Deux types de sommeil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le <b>sommeil profond et lent</b> qui répare le corps.</li> </ul> <p>Par exemple, c'est durant ce sommeil que la peau produit de nouvelles cellules, que le corps évacue ses déchets, que la <u>mémoire</u> se consolide, et que le corps grandit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le sommeil paradoxal favorise la créativité.</b></li> </ul> <p>Moment où le <u>cerveau</u> est très actif, quasiment autant que quand on est réveillé.</p>	Aujourd'hui tu vas apprendre à quoi ça sert de dormir.	Élèves : attentifs, bien installés ; et de quoi écrire. Parents : accompagne l'enfant à être concentré.
Phase de manipulation	<p><b>Description</b> des modes de sommeils et de leurs impacts.</p> <p><b>Deux types de sommeil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le <b>sommeil profond et lent</b> qui répare le corps.</li> </ul> <p>Par exemple, c'est durant ce sommeil que la peau produit de nouvelles cellules, que le corps évacue ses déchets, que la <u>mémoire</u> se consolide, et que le corps grandit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le sommeil paradoxal favorise la créativité.</b></li> </ul> <p>Moment où le <u>cerveau</u> est très actif, quasiment autant que quand on est réveillé.</p>	Écoute et cherche les réponses aux deux questions : <b>CP/CE1/CE2</b> : il y a combien de types de sommeil ? <b>À quoi ça sert de dormir ?</b> <b>CE2</b> : Quels sont les types de sommeils ?	<b>Savoir à quoi ça sert de dormir.</b> <b>Écoutes et réponds aux questions</b> CP/CE1 : donne les réponses à l'oral. CE2 : écris les réponses
Phase de structuration	<p><b>Synthèse</b></p> <p>Un bon sommeil permet de diminuer le risque de développer des maladies, et il permet de mieux apprendre, d'être de bonne humeur et plus performant. Alors, tu n'as toujours pas envie de dormir ?</p>		<b>À quoi ça sert de dormir ?</b> – Bien grandir – Être en forme – Bon pour la mémoire – Bon pour la croissance – Avoir plein d'énergie – À rêver  Après l'émission : CP/CE1 : dessine ton doudou ou objet préféré. CE2 : écris ce que tu fais-tu le soir pour t'endormir ?

**Prolongements possibles dans le Vivant, la matière :** traiter en compléments les problématiques suivantes : [que se passe-t-il quand on dort ?](#) – [Combien de temps faut-il dormir ?](#) – [Comment bien dormir ?](#) .