Atelier “La journée de Poulpito”

Conducteur pédagogique



Objectifs pédagogiques

- Repérer dans la journée les éléments pouvant gêner l’endormissement le soir, en particulier les écrans
- Repérer les éléments qui peuvent améliorer la qualité du sommeil : rythmes, activité physique, rituels
- Être capable de se projeter sur la mise en place de changements concrets
- Favoriser la coopération
- Développer l’esprit critique

Modalités d’animation

Public Cible :	Intervenants :	Durée :
Enfants de maternelle Enfants de primaire +/- parents	1 animateur	20 à 30 minutes selon, l’âge

Matériel

- Une peluche : POULPITO
- 19 cartes illustrées représentant les différents moments de la journée d'un enfant:
- 2 Cartes option: "sieste"(à placer après la carte 10) et carte "devoirs "(à placer après la carte 16) selon l'âge.
- 9 Cartes solutions (entourées par un cadre vert)
- Chemin : 1 support A4 (à imprimer 5 fois , découper et plastifier) pour poser les cartes
- Une table +/- des chaises

Déroulement de la séance



Etape 1 : Installation du matériel par l'animateur

L'animateur positionne sur une table les 5 supports à la suite pour former le chemin qui représentera la journée de Poulpito

Etape 2: il introduit la séance et explique aux familles :"Je vais vous raconter une histoire.

Voici Poulpito: je vais vous raconter ce qu'il a fait hier.

Etape 3: L'animateur positionne les cartes au fur et à mesure de l'histoire racontée (cartes numérotées)

"Poulpito était dans sa maison

Il s'est levé à 7 heures le matin

Il s'est habillé et a mis son pull préféré

Ensuite il a pris son petit-déjeuner: il a bu du lait, il a mangé une tartine de pain avec du beurre et mangé une orange

Comme il avait un peu de temps avant de partir à l'école, il a regardé son dessin animé préféré

Sa maman l'a amené à l'école en voiture

Ensuite il est rentré en classe (c'était le premier à rentrer en classe)

A l'heure de la récréation, il s'est assis sur un banc et a discuté avec ses copains

Après la récréation, il est reparti en classe

A midi, il est allé manger à la cantine, il s'est régalé

Il a fait une sieste (carte si enfant de maternelle)

Ensuite il est rentré en classe

A la récréation, qu'est-ce qu'il a fait? (il s'est assis sur le banc et a discuté avec ses copains)

Il est retourné en classe

Il est rentré chez lui

Il a pris son goûter: il a mangé du pain avec du chocolat, une poire et a bu un soda

Il a joué à la play

Mais sa maman lui a rappelé qu'il fallait faire ses devoirs (carte si enfant d'âge primaire)

L'heure du repas est arrivée

Avant de se coucher, il a regardé sa tablette

Il n'a pas vu le temps passer et finalement à 22h il n'arrivait pas à s'endormir"

L'animateur retourne la peluche version "pas content" et demande: "à votre avis les enfants, pourquoi Poulpito n'arrivait pas à s'endormir?"

Etape 4: L'animateur laisse les enfants s'exprimer: quand les enfants donnent une réponse sur ce qui le gêne, il leur demande de trouver une solution, une idée pour chaque problématique soulevée.
Pour valider la réponse, l'animateur montre la carte solution correspondante.
Cartes solutions (cadre vert):

- carte jeux individuels: puzzle, livre correspond au remplacement du temps d'écrans du matin
- carte vélo correspond au remplacement de la carte voiture
- carte jeux collectifs: marelle, ballon, vélo correspond au remplacement de la carte du banc à la récréation
- carte goûter: poire, verre d'eau, pain avec chocolat correspond au remplacement de la carte soda en raison de la caféine (excitant)
- carte activités physiques: toboggan à rajouter à la sortie de l'école et basket à la récré ou à la sortie de l'école en club ou entre copains
- carte rituel d'endormissement: livre et lit correspond au remplacement de la carte de la tablette
- carte de Poulpito dans son lit à 20h30 à positionner en dernier, sur la carte de 22h après questionnement des parents si les enfants ne l'ont pas cité

Etape 5: l'animateur reprend les éléments de la journée qui favorisent le fait de mieux s'endormir:

- lever et coucher à horaires réguliers
- temps d'écrans limités la journée (éviter le matin pour garder la concentration pour travailler)
- temps d'activité physique pour s'amuser en récréation, pour venir à l'école, pour s'amuser après l'école, faire du sport
- privilégier un gouter sans excitants comme le soda
- rituel le soir sans les écrans car la lumière bleue des écrans perurbe le signal du sommeil, par le contenu (cauchemars)

Discutez avec les enfants de leurs habitudes pour faire une comparaison avec la journée de Poulpito:

- et vous, avez-vous un rituel pour vous endormir, lequel?
- pendant la récréation, que faites-vous?
- qu'est-ce que vous faites comme activité physique?

Conseil pour l'animateur

Il est possible que pendant le récit de l'histoire, les enfants trouvent qu'il manque des cartes comme la douche, les toilettes, le brossage des dents, mettre son pyjama...
L'animateur peut dire qu'en effet, il n'y pas toutes les activités qu'a fait Poulpito car sinon il y aurait trop de cartes et pour aider les enfants à reconnaitre plus facilement les activités que Poulpito pouvait modifier
L'animateur valorise à cette occasion le fait de reconnaitre les besoins du corps.