MAJ 09.26

« La journée de POULPITO »



OBJECTIFS

- 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.

PUBLIC CIBLE

- Enfants de maternelle
- Enfants de primaire +/- parents

INTERVENANTS

- 1 animateur

DURÉE

- 20 à 30 minutes selon, l'âge

CONTEXTE

Outil créé par l'éducatrice de jeunes enfants et un médecin pour une animation de stand sur le sommeil lors d'un événement festif autour de la thématique nutrition.
Le but est de sensibiliser les enfants et leurs parents aux facteurs perturbant et favorisant le sommeil.

MATÉRIEL

- Une peluche: POULPITO
- Cartes illustrées représentant les différents moments de la journée d'un enfant avec des cartes solutions
- Chemin : 5 supports pour poser les cartes
- Une table +/- des chaises

[X] **Téléchargement gratuit**

