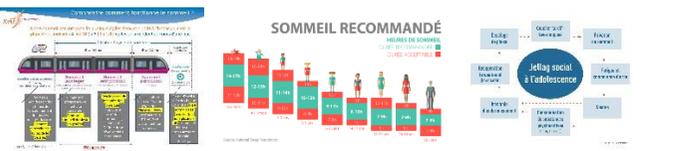


## Animation sur le sommeil et les écrans - Wavre numérique 2021

Titre de l'animation	Objectifs	Déroulement	Matériel et outils
<b>Au lit, avec ou sans smartphone ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Introduire la thématique</li> <li>○ Ouvrir le dialogue autour de la thématique</li> </ul>	<p>Diffuser la capsule : « Au lit, avec ou sans smartphone ? »</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Demander un feed-back aux jeunes : que pensent-ils de cette pratique ? Et du sommeil en général ?</p>	<p><a href="https://www.wavrenumerique.be/outils">https://www.wavrenumerique.be/outils</a></p> <p>3<sup>ème</sup> vidéo sur la page, la première du clps – 3<sup>ème</sup> question – 1'41'' à 2'00''</p>
<b>Qui s'est couché le plus tôt ?</b>	Répartir en sous-groupes	Inviter les participants à constituer une ligne, de celui qui s'est couché le plus tôt à celui qui s'est couché le plus tard. Puis répartir en nombre de groupes voulus.	/
<b>Les avantages d'un bon sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Briser la glace</li> <li>○ Faire réfléchir et échanger sur les avantages du sommeil</li> </ul>	<p>Chaque groupe doit trouver 10 avantages à une bonne nuit de sommeil le plus rapidement possible. Le premier groupe à 10 gagne.</p> <p>Le groupe gagnant cite ses avantages que l'animateur note sur une grande feuille post-it. Les autres groupes complètent.</p>	Feuille de flip ou grande feuille post-it et marqueurs



Cette fiche reprend les animations proposées le 28 octobre 2021, lors de la journée de professionnels : "Rythmes de vie, adolescence et écrans" organisée par le CLPS-Bw dans le cadre de la semaine du numérique. N'hésitez pas à vous les approprier. Les outils pédagogiques sont en prêt au CLPS-Bw.

<p><b>Le Cycle du sommeil</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mieux connaître le cycle du sommeil</li> <li>○ S'approprier des contenus théoriques</li> </ul>	<p>Prendre connaissance et discuter des affiches suivantes :</p> 	<p>3 Affiches sur le sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <a href="#">Comprendre comment fonctionne le sommeil</a> » (Kiné form)</li> <li>- « <a href="#">Sommeil recommandé</a> » (Sleeping foundation)</li> <li>- « <a href="#">Jetlag social à l'adolescence</a> »</li> </ul>
<p><b>Les freins et facilitateurs au sommeil</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Echanger sur les représentations des freins et facilitateurs au sommeil</li> <li>○ Se mettre à la place de l'autre</li> </ul>	<p>En individuel, les participants choisissent une photo d'un élément qui facilite leur sommeil et une autre d'un frein à leur sommeil.</p> <p>En binôme, échanger sur les photos choisies.</p> <p>Tous ensemble, se mettre d'accord pour constituer, à partir de toutes les photos, une fresque qui va des freins aux facilitateurs au sommeil (du moins au plus facilitant).</p> <p>L'animateur commente ce qu'il voit et prend une photo.</p> <p>Inviter ensuite à refaire cette fresque en se mettant à la place des jeunes (ou des adultes, si les participants sont des ados) : « Est-ce que la fresque serait la même pour des ados / adultes? Que changeriez-vous / Que garderiez-vous ? » (Mettre le panneau « adultes » et « jeunes » à côté de la fresque correspondante pour chaque photo)</p> <p>Comparer les deux fresques.</p>	<p><a href="#">Photo expression de « Dans tes rêves »</a></p> <p>Un panneau « freins » et un panneau « facilitateurs »</p> <p>Une feuille « Adultes » et une feuille « Jeunes »</p>



Cette fiche reprend les animations proposées le 28 octobre 2021, lors de la journée de professionnels : "Rythmes de vie, adolescence et écrans" organisée par le CLPS-Bw dans le cadre de la semaine du numérique. N'hésitez pas à vous les approprier. Les outils pédagogiques sont en prêt au CLPS-Bw.

<p><b>Pour conclure</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Réfléchir et s'engager dans une « bonne » pratique</li> <li>○ Faire le bilan</li> <li>○ Echanger avec les autres</li> </ul>	<p>En fin d'animation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Pour un groupe de professionnels :</b> Chacun écrit sur un post-it une piste d'action pour parler des écrans et du sommeil avec les jeunes. Partager ensuite les pistes en groupe.</li> <li>○ <b>Pour un groupe de jeunes :</b> Chacun écrit sur un post-it une chose qu'il aurait envie de mettre en place concernant son sommeil suite à cette animation Partager ensuite les idées en groupe.</li> </ul>	<p>Post-it</p>
-----------------------------	--	---	----------------



Cette fiche reprend les animations proposées le 28 octobre 2021, lors de la journée de professionnels : "Rythmes de vie, adolescence et écrans" organisée par le CLPS-Bw dans le cadre de la semaine du numérique. N'hésitez pas à vous les approprier. Les outils pédagogiques sont en prêt au CLPS-Bw.