

Équipements	Un crayon et du papier (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter pourquoi et comment le sommeil contribue à la santé globale et au développement de la personne, et définir une routine réaliste pour le coucher.

Description

Discutez avec l'enfant les raisons pourquoi il est important d'avoir un sommeil de qualité (par exemple, cela contribue au développement du cerveau, ça permet aux muscles de se reposer, ça aide au développement du corps, ça favorise une meilleure concentration etc.). Expliquez qu'un facteur important pour avoir un sommeil de qualité est la mise en place d'une routine du coucher qui encourage le corps à se relaxer et l'esprit à réaliser qu'il est temps de dormir.

Avec l'enfant, faites un remue-méninges de tous les facteurs qui pourraient contribuer à une routine de dodo positive (par exemple, prévoir une période de temps chaque soir pour se détenir et se préparer à faire dodo, limiter la lumière bleutée des écrans durant l'heure qui précède le coucher, passer du temps à faire quelque chose de très tranquille, comme lire un livre, etc.).

Invitez l'enfant à élaborer son propre plan pour une routine du coucher favorisant un sommeil de bonne qualité. Expliquez-lui qu'une routine consiste en une séquence de démarches ou d'étapes. Demandez à l'enfant de consigner sa routine sur une feuille de papier; aidez les plus jeunes avec l'écriture au besoin. Si l'enfant suit déjà une routine établie, encouragez-le/-la à la consigner par écrit.

Revoyez la routine ensemble et discutez s'il faut prendre en compte d'autres éléments. Affichez la feuille dans un endroit où l'enfant peut s'y reporter à l'heure du dodo!

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Est-ce que tu penses que ta routine du coucher est similaire ou différente de celle des autres enfants de ton âge? Pourquoi?
- Quels changements est-ce que tu prévois pour ta routine du coucher lorsque tu seras plus grand(e)?