

# Sommeil suffisant et satisfaisant

*Activité*

**Ressource:** Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

## Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves dressent une liste de stratégies pour dormir suffisamment chaque jour.

## Pourquoi le faire ?

Dormir bien et suffisamment aide à améliorer ou à maintenir l'humeur, l'énergie et l'enthousiasme le lendemain.

## Comment s'y prendre ?

Rappeler aux élèves l'importance d'un sommeil de qualité pour améliorer ou maintenir l'humeur, l'énergie et l'enthousiasme.

Demander aux élèves de dresser une liste de stratégies pour obtenir un sommeil de qualité qu'ils utilisent ou dont ils ont entendu parler. Par exemple :

- Réduire le temps passé devant un écran avant d'aller au lit aide à s'endormir plus rapidement.
- Effectuer un rituel du soir pour se préparer à aller au lit aide à s'endormir plus rapidement.
- Se brosser les dents, mettre son pyjama, préparer les vêtements du lendemain, ou tout autre geste qui indique au cerveau que l'heure de dormir approche.

Demander à tout le monde de poser la tête sur son pupitre et de prendre une pause de 2 minutes.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Équipement audio (facultatif)
- Musique relaxante (facultatif)

## Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux élèves d'utiliser une appli ou une horloge pour consigner leurs heures de sommeil pendant une semaine.

Les élèves peuvent partager les stratégies trouvées avec toute l'école ou la communauté en utilisant des affiches ou des médias sociaux. Demander au personnel enseignant ou à la personne responsable de la santé mentale de lire les idées avant de les publier.

Adaptation de : Alberta Education. La santé mentale, ça compte. Consulté sur :

<https://education.alberta.ca/mental-health/information-and-resources/everyone/mental-health-supports/>