

MARS
2026

L'INSPI OUTIL

ZOOM SUR UN OUTIL
D'INTERVENTION

SOMMEIL
À PARTIR DE 8 ANS

PIONCE À DONF UN JEU À DORMIR DEBOUT

CE JEU DE PLATEAU, DU TYPE JEU DE L'OIE, PERMET DE SENSIBILISER LES JEUNES À L'IMPORTANCE DU SOMMEIL. LES ACTIVITÉS PROPOSÉES LES AIDENT À APPRÉHENDER LES MÉCANISMES DU SOMMEIL ET À IDENTIFIER LES FREINS AINSI QUE LES COMPORTEMENTS ET ÉLÉMENTS FAVORABLES À UN SOMMEIL DE QUALITÉ



POINTS FORTS

- ACTIVITÉS VARIÉES (QUESTIONS, MIMES, DESSINS, DÉBATS, ETC.)
- FACILITE LES ÉCHANGES AU SEIN DU GROUPE
- FAIT LE LIEN ENTRE ALIMENTATION, ÉCRANS, SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET SOMMEIL
- INITIALEMENT PRÉVU POUR UN PUBLIC DE JEUNES APPRENTIS
- LE LIVRET PÉDAGOGIQUE ET LA CLÉ USB FOURNISSENT DES INFORMATIONS CLAIRES, PRÉCISES ET SOURCÉES

POINTS D'ATTENTION

- NÉCESSITE UN TEMPS D'APPROPRIATION RELATIVEMENT IMPORTANT
- LES COMPTINES PEUVENT DÉMOBILISER CERTAINS ADOS

L'AVIS DES PROS

- "CE JEU PERMET DE TRAVAILLER SUR UNE THÉMATIQUE PEU ABORDÉE DANS LES OUTILS PÉDAGOGIQUES"
- "SUPPORT LUDIQUE ET INTÉRACTIF"
- "PEUT S'UTILISER DÈS LE PRIMAIRE EN SÉLECTIONNANT LES CARTES QUESTIONS"

POUR EMPRUNTER L'OUTIL
CONTACTEZ NOS ANTENNES

WWW.PROMOTION-SANTE-BFC.ORG

POUR ALLER PLUS LOIN

DE NOMBREUSES RESSOURCES SONT DISPONIBLES SUR LE SITE DE L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE OU SUR LE SITE PLONGÉE NOCTURNE, À DESTINATION DES ADOS, PARENTS OU PROFESSIONNELS

POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES OUTILS

WWW.BIB-BOP.ORG/