https://etab.ac-poitiers.fr/coll-pmendesfrance-la-rochelle/spip.php?article1153 - Auteur : Webmestre

SOMMEIL : La nécessité de BIEN DORMIR

publié le 22/03/2024

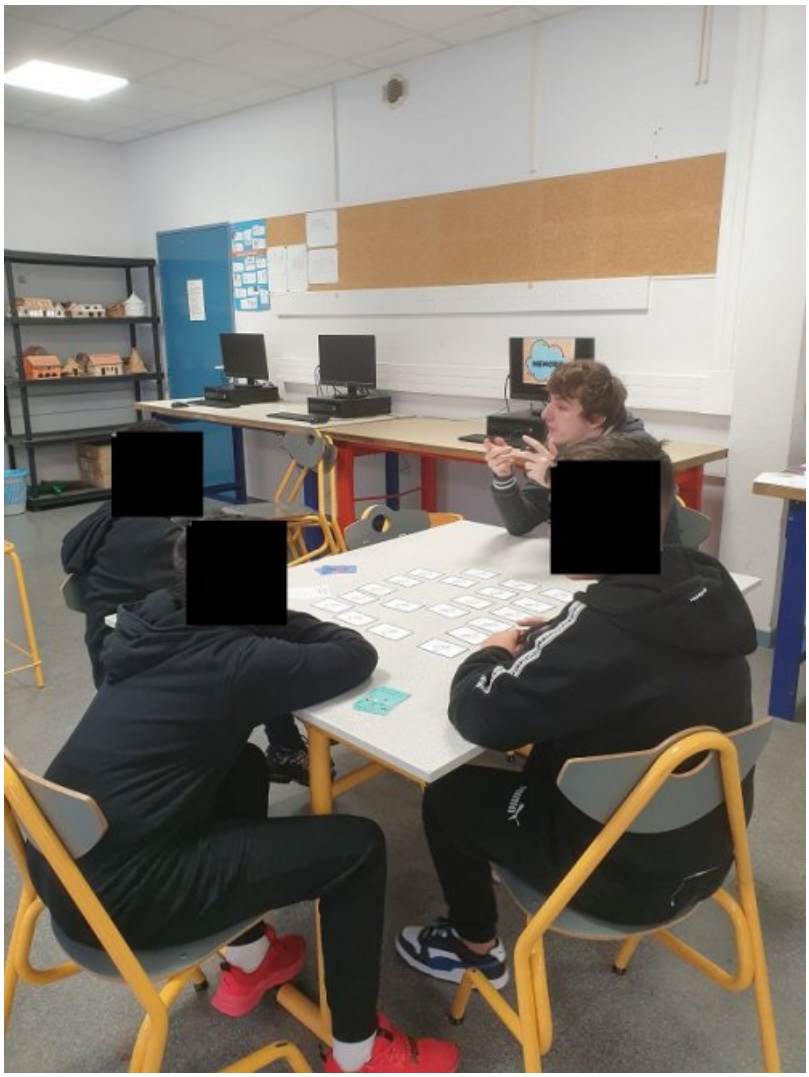
Descriptif :

6 conseils pour passer une bonne nuit.

Le collège PMF a accueilli dans le cadre du service sanitaire 5 étudiants en Soins Infirmiers pendant 3 semaines (du 04/03/24 au 22/03/24).
Afin de répondre à la demande du CESCE, l'équipe des infirmières du collège a décidé de travailler avec la cohorte des élèves de 6 ème sur le thème du sommeil.
Le mardi 19/03/24 , les élèves ont participé à 5 ateliers animés par les étudiants (jeu des 7 erreurs, Kahout, jeu du serpent, jeu du loup garou et memory). Les différents ateliers avaient pour objectif d'expliquer les phases du sommeil et l'importance de la qualité du sommeil sur sa santé.
A l'issue de l'intervention, les élèves ont reçu un flyer résumant les conseils pour un meilleur endormissement.
Vous pouvez scanner le QR code suivant afin de visualiser les différentes recommandations.

6 conseils pour passer une
layla saeida
Bonne nuit ...
gute nach
good night
buenas noches
On stoppe les écrans 2h avant de dormir
Manger des féculents le soir pour ne pas avoir faim la nuit
Aller aux toilettes avant d'aller au lit et on stoppe les boissons après le repas
Une nuit c'est 4 à 6 cycles de sommeil
Un sommeil réparateur favorise la mémoire, la concentration et l'apprentissage
Une nuit c'est entre 8h et 10h de sommeil
SCAN ME
Endormissement
Sommeil léger
Sommeil profond
Sommeil paradoxal
Réveil
Le cycle du sommeil

MEMORY



Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.