

# Mon dodo

Expo pour les petits

À quoi sert de dormir ? Que se passe-t-il quand je dors ? Pourquoi je rêve ? Telles sont les questions que peuvent se poser les enfants lorsqu'ils vont se coucher pour la sieste ou pour la nuit.

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir et il existe plusieurs manières de dormir. Le sommeil est vital. Il permet la récupération physique, favorise l'adaptation à des situations nouvelles, développe les relations sociales et entretient des activités cognitives. C'est une aide au bien-être. Au travers des expériences et des approches diverses, l'exposition « Mon dodo » invite les 3-6 ans à découvrir leurs besoins en quantité et qualité de sommeil tout en abordant les notions de cycle et le rôle du sommeil dans leur développement.



Photos : C. Bonamis / Photothèque Département du Nord

## Qu'est-ce qu'on découvre ?

L'univers de « Mon dodo » est composé de 6 espaces :

### Que font-ils ?

Et pour quelles raisons dorment-ils tous ? L'idée est d'amener les enfants à découvrir l'aspect naturel, vital du sommeil... Ils observent qu'il existe différents signes de fatigue comme bailler, se frotter les yeux, s'étirer ou s'énerver. Ils sont invités à essayer de les mimer devant des miroirs.

### Comment sais-tu que tu as sommeil ?

L'enfant est amené à reconnaître les signes du sommeil. Il positionne des jetons, reprenant les signaux de fatigue vus précédemment sur des illustrations, représentant des moments de la journée où il se sent fatigué. À quel moment de la journée cela correspond ? Est-ce au réveil, lors du repas du midi, quand il dessine, fait du vélo, quand il prend son bain, le soir... ?

### Comment dors-tu ?

Chacun a sa manière de dormir. En testant 7 supports de couchage différents, l'enfant peut s'exprimer librement sur les positions et les supports qu'il trouve confortables, ceux qu'il aime et ceux qu'il n'aime pas. Avec ce module, on aborde l'importance des "rituels" au moment du coucher.

### Chuuuut... l'enfant dort ! Que se passe-t-il pendant le sommeil ?

Le but ici est d'amener les enfants à se rendre compte que rien ne s'arrête pendant leur nuit de sommeil. Leur corps, leur cerveau mais aussi tout le petit monde qui les entoure, s'animent, s'activent. C'est à l'intérieur d'un module clos, dans la pénombre, qui reproduit ainsi l'univers de la nuit, qu'est diffusée une courte animation représentant un enfant endormi.

### Bonne nuit, dors bien...

Les 3-6 ans vont s'amuser à découvrir quels peuvent être les éléments favorables et défavorables à un bon endormissement et à une bonne nuit. Autour d'une table interactive, ils aident un personnage à s'endormir, en désactivant les éléments sonores et lumineux perturbateurs (télévision, lampe, fenêtre ouverte, ...) parmi d'autres objets non perturbateurs (la veilleuse éteinte ou allumée, la peluche debout ou renversée, le tiroir ouvert, ...).

### Comment t'endors-tu ? Comment te réveilles-tu ?

Dans ce module dédié à la lecture, les enfants sont invités à s'allonger sur de grands oreillers pour découvrir au travers d'ouvrages le cycle du sommeil, l'importance des rituels du coucher et du lever et les habitudes culturelles en France et ailleurs. En tout, 9 ouvrages, tels « Debout, Super ! » ou « Au lit dans 10 minutes ! », les feront voyager au pays du sommeil.

## Fiche technique

**année de création :** 2015

**conception/réalisation :**  
Forum départemental des Sciences

**superficie :**  
100 m2  
hauteur sous plafond 200 cm

**composition :**  
6 activités

**prévoir :**  
alimentation 220 V

**transport :**  
17 colis, 7 m3

**valeur d'assurance :**  
75 000 €