

MON DODO



© Département du Nord



© Département du Nord



© Département du Nord

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 faire la sieste ou se coucher 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 soutient les activités cognitives. Il contribue au bien-être. À travers des expériences et des approches variées, l'exposition « Mon dodo » invite les enfants de 3 à 6 ans à découvrir leurs besoins en quantité et en qualité de sommeil, tout en abordant les notions de cycle et le rôle du sommeil dans leur développement.

INFORMATIONS TECHNIQUES

Année de création :
2015

Conception et réalisation :
Forum des Sciences

Superficie :
• 100 m²
• Hauteur sous plafond : 2 m

Composition :
6 espaces

Transport :
• Conditionnement : 18 caisses
• Poids total : 1 825 kg
• Encombrement : 7,5 m linéaires

Valeur d'assurance :
75 000 €

QUE DÉCOUVRE-T-ON ?

L'exposition est composée de six espaces :

Que font-ils ?

Et pour quelles raisons dorment-ils tous ? L'objectif est d'amener les enfants à découvrir le caractère naturel et vital du sommeil. Ils observent différents signes de fatigue — bailler, se frotter les yeux, s'étirer ou s'énerver — et sont invités à les imiter devant des miroirs.

Comment sais-tu que tu as sommeil ?

Les enfants apprennent à reconnaître les signes de la fatigue. À l'aide de jetons illustrés reprenant ces signaux, ils les associent à différents moments de la journée où ils se sentent fatigués : au réveil, au moment du repas, lorsqu'ils dessinent, font du vélo, prennent leur bain ou le soir.

Comment dors-tu ?

Chacun a sa manière de dormir. En testant sept supports de couchage différents, les enfants peuvent s'exprimer librement sur les positions et les supports qu'ils trouvent confortables, ceux qu'ils aiment ou qu'ils n'aiment pas. Ce module permet également d'aborder l'importance des rituels du coucher.

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

Ce module invite les enfants à comprendre que rien ne s'arrête pendant la nuit. Le corps, le cerveau et le monde qui les entoure continuent de s'activer. Dans un espace clos et plongé dans la pénombre, recréant l'univers de la nuit, une courte animation est diffusée et représente un enfant endormi.

Bonne nuit, dors bien...

Les enfants découvrent les éléments favorables ou défavorables à l'endormissement et à une bonne nuit de sommeil. Autour d'une table interactive, ils aident un personnage à s'endormir en désactivant les sources sonores et lumineuses perturbatrices (télévision, lampe, fenêtre ouverte...), tout en identifiant les objets non perturbateurs (veilleuse allumée ou éteinte, peluche, tiroir ouvert...).

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

Dans cet espace dédié à la lecture, les enfants sont invités à s'allonger sur de grands coussins pour découvrir, à travers des albums jeunesse, le cycle du sommeil, l'importance des rituels du coucher et du lever, ainsi que les habitudes culturelles en France et ailleurs. Neuf ouvrages, tels que *Debout, super !* ou *Au lit dans 10 minutes*, les accompagnent dans ce voyage au pays du sommeil.

Forum départemental des Sciences
1 place François Mitterrand 59650 VILLENEUVE D'ASCQ
03 59 73 95 95 - forumdepartementaldessciences.fr

Un livret d'animation reprend la totalité des animations possibles. Il est téléchargeable sur le site Internet du Forum des Sciences. Une formation à l'utilisation peut être organisée dans le cadre de la location, en présentiel ou en visioconférence, selon l'outil.