

# télévision et durée du sommeil

voir page ci-contre

une REPRÉSENTATION DE LA DURÉE DU SOMMEIL DES ENFANTS D'UNE CLASSE RURALE  
(il s'agit d'enfants d'une classe regroupant le CE2, le CM1 et le CM2)

Les lignes qui contiennent le signe ✪ représentent un sommeil insuffisant.  
Je juge insuffisant, pour un enfant, un sommeil qui ne dure pas 11 heures.

L'enquête a porté sur une nuit quelconque du mois d'octobre, veille d'un jour de classe.

Je constate d'après cette enquête

- que 20% des enfants dorment moins de 10h (indiqué par le signe ◁ ).
- que 54% des enfants de ma classe ne dorment pas assez (moins de 11 heures)

et une MINI-ENQUÊTE "TELEVISION"

1/enfants qui regardent la télévision après le repas du soir  
sur 20 réponses

nombre de fois par semaine:	0	1	2	3	4	5	6	7
nombre d'enfants:	0	1	6	3	2	0	3	3

2/des enfants regardent la télévision plusieurs fois par jour (à midi, avant le repas du soir, après le repas du soir)

nombre de fois par jour:	1	2	3
nombre d'enfants:	2	13	5

3/genre d'émissions regardées le plus fréquemment

	variétés	films	jeux	dessins animés	reportages
nombre d'enf.	4	10	4	1	2

FAITES VOUS-MEME LES COMMENTAIRES !!!

communiqué par  
Jacques Querry, Courtelevant  
Territoire de Belfort

## que faire ?

-avec les enfants de la classe entreprendre des enquêtes comme celles ci-dessus sur la durée du temps passé devant la télévision, la durée des temps passés à l'école, pour les repas, la durée du sommeil

(on peut s'aider de diverses représentations graphiques pour aider l'enfant à bien se repérer dans la journée et à rapporter des indications exactes)

-étudier l'importance du sommeil

par exemple en utilisant l'excellent document que constitue la B.T. AUDIOVISUELLE "NOTRE SOMMEIL: DORMIR..." par Jeannette Bouton, spécialiste du sommeil

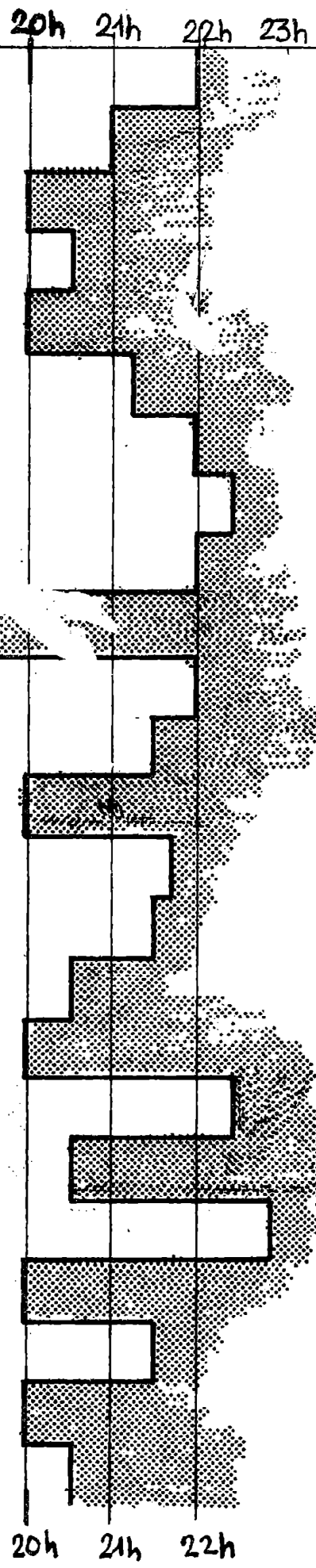
-traduire tous les résultats de l'enquête sous forme de schémas et de tableaux  
monter une exposition

-provoquer une réunion de parents: leur présenter les résultats des recherches des enfants (veiller à l'anonymat si nécessaire) et présenter la B.T. audiovisuelle. Cuvrir le débat. Chacun tirera les conclusions et agira...s'il le peut!..

L.B.

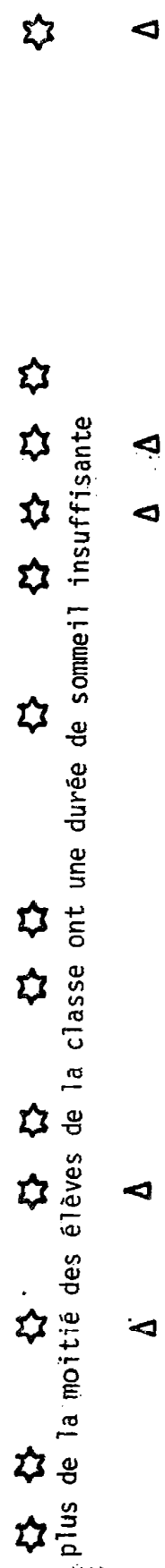
enquête portant sur les 25 élèves d'une classe CE2/CM1/CM2

en milieu rural au mois d'octobre

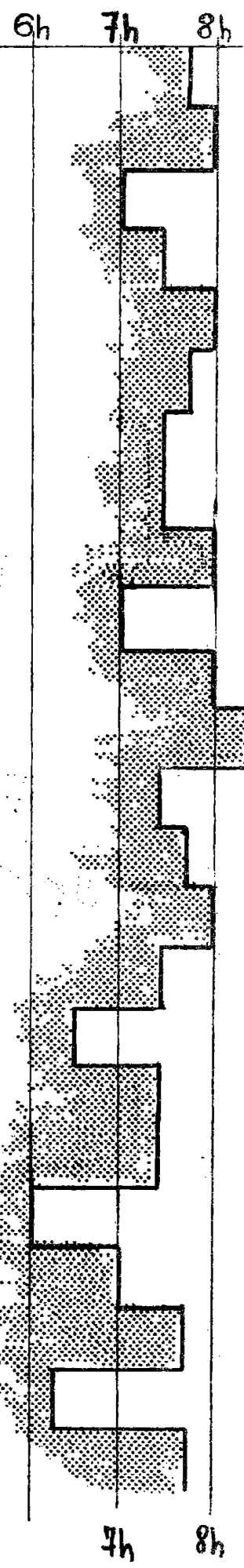


- minuit -

*le sommeil est grignoté par la télé*



↑  
durée de  
sommeil  
insuffisante



(voir page ci-contre)