

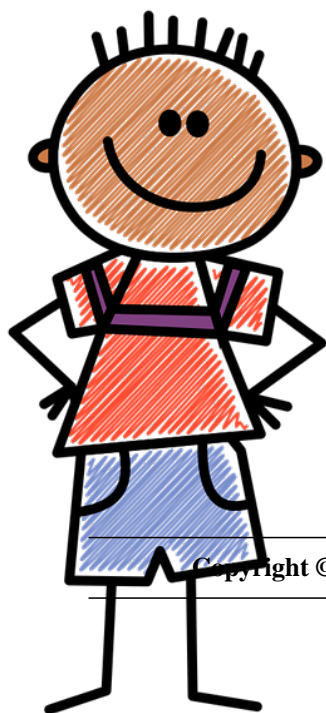
<https://ash-ain.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article650>



# Mieux dormir pour mieux apprendre

- Ressources pédagogiques - Ressources en ligne -

Date de mise en ligne : mardi 25 avril 2023



---

Copyright © Service de l'école inclusive - Tous droits réservés

---

### Apprendre le sommeil à l'école avec Mémé Tonpyj

La question du sommeil est une problématique récurrente et ce depuis plusieurs années au sein de l'Éducation Nationale. Les professionnels intervenant dans les écoles signalent de manière itérative que les enfants sont en déficit de sommeil et que cela nuit à leur capacité de concentration, d'apprentissage et de maîtrise de soi.

Des chercheurs et médecins spécialistes du sommeil se sont associés à des enseignants et des dessinateurs pour créer un programme pédagogique visant à expliquer le sommeil aux élèves. Avec l'aide de la mascotte Mémé Tonpyj, les enseignants expliquent le sommeil au travers de dessins animés, bandes dessinées, exercices et enquêtes.

Vous trouverez toutes les ressources sur le site [Mémé Tonpyj](#)