

agenda du sommeil et de l'éveil



Nom

Prénom

Age Date / /

Cette grille est à compléter par l'enfant

	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	0h	OBSERVATIONS
VENDREDI														
SAMEDI														
DIMANCHE														
LUNDI														
MARDI														
MERCREDI														
JEUDI														
VENDREDI														
SAMEDI														
DIMANCHE														
LUNDI														
MARDI														
MERCREDI														
JEUDI														
VENDREDI														

Complète les cases ci-dessus avec les signes suivants :

- lever coucher bâillements
- en forme on s'endort sieste
- fatigué cauchemar se réveille seul
- rêve réveil réveillé par les parents ou le réveil

Colorie en *Orange* les temps où tu es au lit et où tu ne dors pas

Colorie en *bleu* les temps où tu dors

L'agenda du sommeil permet, pendant les vacances et/ou la période scolaire :

- d'observer son sommeil, ses temps forts et ses temps faibles dans la journée (envie de dormir, « coup de pompe », agitation, etc.) ;
- de se sentir responsable de son propre rythme veille-sommeil ;
- de repérer les signes annonciateurs du sommeil pour ne pas rater l'heure du départ du train ;
- de connaître sa durée de sommeil afin de déterminer l'heure du coucher en fonction de l'heure obligée du lever.

Ainsi, on saura si l'on est couche-tôt ou couche-tard, grand ou petit dormeur.

On pourra constater l'importance d'une journée équilibrée pour bien dormir, et d'un sommeil suffisant et de qualité pour être en forme.