

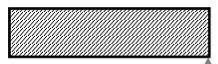
# AGENDA DE SOMMEIL



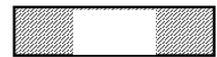
Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Date Nuit du ... au ...	Heures																			Appréciation TB - B - Moy - M - TM			Remarques et rêves						
	Soir						Matin													Qualité du sommeil	Qualité du réveil	Forme de la journée							
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				

↓ *Heure de mise au lit*



Sommeil ↑ *Heure du lever*



Long réveil au cours de la nuit

S

Somnolence au cours de la journée

# Comment remplir l'agenda de sommeil ?

L'agenda se remplit à deux moments de la journée : le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit et le soir pour noter ce qui s'est passé dans la journée.

## Le matin :

- Inscris la date (nuit du 5 au 6 juin par exemple)
- Note le moment où tu es allé te coucher en dessinant une flèche vers le bas (même si c'était pour lire)
- Mets une flèche vers le haut pour indiquer l'heure à laquelle tu t'es levé.
- Barre la zone qui correspond à ton sommeil. Si tu t'es réveillé pendant la nuit et que cet éveil a duré, tu laisseras vide le temps d'éveil et recommenceras à barrer la zone où tu t'es rendormi.
- Précise si tu as bien dormi et quelle est ta forme au réveil, en remplissant les colonnes de droite (TB = très bon, B = Bon, Moy = moyen, M = mauvais, TM = très mauvais)
- Précise s'il s'est passé quelque chose qui a pu gêner ton sommeil (par exemple si tu as fait du sport le soir, si tu as eu mal à la tête ou de la fièvre...) et raconte tes rêves

## Le soir :

- Si tu as fait une sieste, tu dois barrer la partie de la journée qui correspond au moment de la sieste.
- Si tu as eu l'impression de somnoler (c'est-à-dire que tu n'étais pas bien réveillé), tu dois noter un S à l'heure qui correspond à ce moment.
- Tu dois remplir cet agenda pendant 7 jours puis le rendre à ton enseignant !

