

Prénom : Nathan

Ton âge : 11 ans

AGENDA DE SOMMEIL

Jours	As-tu été de bonne ou mauvaise humeur pendant la journée ?		Qu'as-tu fait avant de t'endormir ?					A quelle heure t'es-tu endormi ?	A quelle heure t'es-tu réveillé le lendemain ?	Est-ce que tu t'es réveillé tout seul le lendemain ?	As-tu bien ou mal dormi ?		Heures de sommeil = heure de réveil - heure d'endormissement
			 Lecture	 Regarder des films ou émissions (TV, DVD, internet)	 Jeux vidéo	 Discuter avec les amis sur internet	 Autres (sports, musique, jeux, etc)						
Lundi		X			X			21h40	7h00	Non		X	
Mardi		X					X	22h20	10h00	Oui		X	
Mercredi		X			X			22h30	7h10	Non	X		
Jeudi	X					X		23h00	7h00	Non		X	
Vendredi		X		X				23h30	11h10	Oui	X		
Samedi	X		-	X				23h50	11h40	Oui	X		
Dimanche	X					X		23h20	7h00	Non		X	