



Agenda du sommeil

Je marque mes heures de coucher et de réveil de la semaine

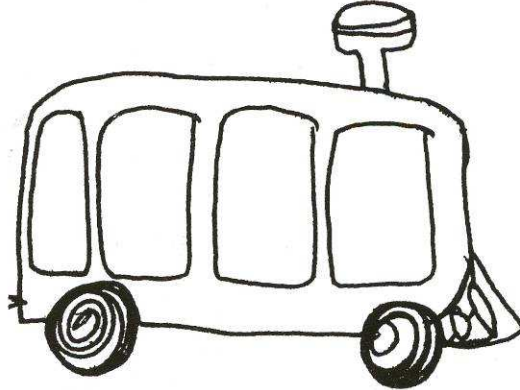
	Dimanche à lundi	Lundi à mardi	Mardi à mercredi	Mercredi à jeudi	Jeudi à vendredi	Vendredi à samedi	Samedi à dimanche	
13 h -								- 13 h
14 h -								- 14 h
15 h -								- 15 h
16 h -								- 16 h
17 h -								- 17 h
18 h -								- 18 h
19 h -								- 19 h
20 h -								- 20 h
21 h -								- 21 h
22 h -								- 22 h
23 h -								- 23 h
24 h (minuit) -								- 24h (minuit)
1 h -								- 1 h
2 h -								- 2 h
3 h -								- 3 h
4 h -								- 4 h
5 h -								- 5 h
6 h -								- 6 h
7 h -								- 7 h
8 h -								- 8 h
9 h -								- 9 h
10 h -								- 10 h
11 h -								- 11 h
12 h (midi) -								- 12 h (midi)
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Durée du sommeil								
T'es tu réveillé (e) tout (e) seul (e) le matin*?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	
T'es-tu endormi (e) facilement hier soir*?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	
Etais-tu fatigué(e) aujourd'hui*?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	* entoure la bonne réponse

Bons Jours, Bonnes Nuits, Bon Appétit - Fiches de l'enseignant.



L'endormissement

je m'endors

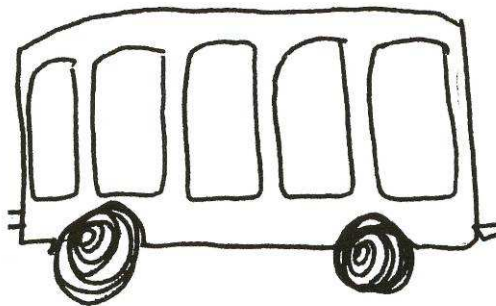


Ne ratons pas le train du sommeil



Le sommeil lent léger

*je plonge
dans le sommeil*



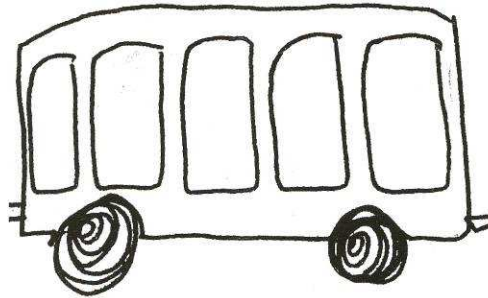
Chut...

on peut encore se réveiller facilement



Le sommeil lent profond

je dors profondément



Mon corps se repose des fatigues de la journée

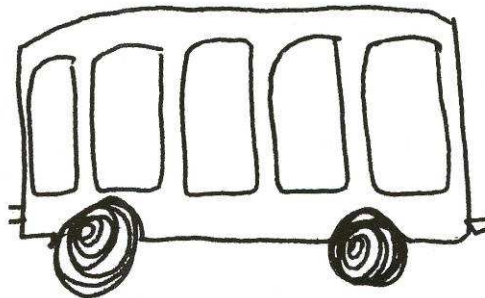
**Il fabrique des anticorps
pour me défendre contre les microbes**

Il grandit



Le sommeil paradoxal

je rêve



**Mon cerveau se repose
et enregistre ce qu'il a appris dans la journée**