

J'enquête sur mon sommeil

(tu peux demander à un adulte de t'aider à répondre)



Lorsqu'il y a école :

A quelle heure te couches-tu en général ?



A quelle heure te lèves-tu le matin ?



Calcule combien d'heures tu dors par nuit.

Selon toi, est-ce que tu penses dormir assez ou te sens-tu fatigué(e) en journée ?
