

Carnet de sommeil

Avec l'aide de vos parents, pendant 7 nuits, notez l'heure de votre coucher (c'est-à-dire l'heure à laquelle vous éteignez la lumière) et l'heure de votre lever (l'heure où vous vous réveillez), puis calculez combien d'heures vous avez dormi.

	Je me suis couché à...	Le lendemain, je me suis levé à...	Au cours de cette nuit, j'ai donc dormi...
Nuit n°1 Date du coucher : / / h h heures et minutes
Nuit n°2 Date du coucher : / / h h heures et minutes
Nuit n°3 Date du coucher : / / h h heures et minutes
Nuit n°4 Date du coucher : / / h h heures et minutes
Nuit n°5 Date du coucher : / / h h heures et minutes
Nuit n°6 Date du coucher : / / h h heures et minutes
Nuit n°7 Date du coucher : / / h h heures et minutes