

13 à 16 ans

Agenda du sommeil de : _____ Nom de la mère : _____ Nom du père : _____

Date (inscrire la date de début de la tenue de l'agenda)

Âge (en année)

Légende :

C : indique le coucher.

▼ : indique la fermeture des lumières.

zzz: indique que je dors.

----: indique que je suis éveillé, mais encore au lit.

▲ : indique le lever.

O : chaque jour, indique les moments où tu as envie de dormir.

• : chaque jour, indique les moments où tu as dormi.

QN : qualité de la nuit : l'évaluer sur une échelle de 1 [pas reposé] à 10 [très reposé]

QJ : qualité de la journée selon ta forme : 1[pas en forme] à 10 [très grande forme].

Note dans la colonne "commentaires" toutes observations par rapport à son sommeil.

Jour	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	QN	QJ	Commentaires		