

MISSION SPÉCIALE POUR

Super Explorateur du Sommeil !

Chaque matin, à ton réveil, prends un moment pour noter tes souvenirs de la nuit.

Pas besoin de jouer aux espions et de regarder ta montre la nuit, ça ne ferait que déranger ton sommeil.

Ton agenda, c'est comme un journal de bord, pas un chronomètre de précision !

Le soir, avant de te coucher, raconte comment s'est passée ta journée.

C'est comme si tu écrivais les aventures de ta journée dans ton carnet d'explorateur.

Continue cette mission pendant toute la période d'observation pour voir comment ton sommeil évolue au fil du temps.

NOM ET PRÉNOM :

DATES : PÉRIODE DU/...../..... AU/...../.....

Jours	Hypnotique	19h	20h	21h	22h	23h	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	Qualité du sommeil	Qualité de l'éveil	Remarque
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													
31																													

Mode d'utilisation

- ↓ Heure d'extinction de la lumière
- //// Périodes de sommeil (griser)
- ┌┐ Périodes d'éveil nocturne (laisser en blanc)
- ↑ Heure du lever

- Fatigue
- ★ Envie de dormir
- Sieste involontaire
- Sieste volontaire

Qualité du sommeil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple : | 8 |

Qualité de l'éveil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple : | 5 |
(état dans la journée : en forme ou non)

Traitement : en cas de prise d'hypnotique, cocher la case : | x |

À toi de jouer, Super Explorateur !