

## Carnet de sommeil

*Nous allons faire une nouvelle leçon sur le sommeil. Pour commencer, je te propose de tenir un carnet de sommeil en notant ton temps de sommeil sur plusieurs nuits.*

**A l'aide de tes parents, tu vas :**

- 1) Noter l'heure à laquelle tu t'es couché( e ):c'est-à-dire l'heure à laquelle tu éteins la lumière.
- 2) Noter l'heure à laquelle tu t'es réveillé ( e ).
- 3) Calculer combien d'heures tu as dormi.

	<b>Je me suis couché ( e ) à ....</b>	<b>Le lendemain, je me suis réveillé(e) à ...</b>	<b>Cette nuit, j'ai dormi pendant...</b>
<b>Nuit N°1 Jeudi 30 avril</b>	.....h .....	Vendredi 1 <sup>er</sup> mai .....h.....	.....heures et ..... minutes
<b>Nuit N°2 Vendredi 1<sup>er</sup> mai</b>	.....h .....	Samedi 2 mai .....h.....	.....heures et ..... minutes
<b>Nuit N° 3 Samedi 2 mai</b>	.....h .....	Dimanche 3 mai .....h.....	.....heures et ..... minutes
<b>Nuit N° 4 Dimanche 3 mai</b>	.....h .....	Lundi 4 mai .....h.....	.....heures et ..... minutes
<b>Nuit N° 5 Lundi 4 mai</b>	.....h .....	Mardi 5 mai .....h.....	.....heures et ..... minutes

### **Exemple Carnet de sommeil**

	<b>Je me suis couché ( e ) à ....</b>	<b>Le lendemain, je me suis réveillé(e) à ...</b>	<b>Cette nuit, j'ai dormi pendant...</b>
<b>Nuit N°1 Jeudi 30 avril</b>	<b>22h 30</b>	Vendredi 1 <sup>er</sup> mai <b>7h</b>	<b>8 heures et 30 minutes</b>
<b>Nuit N°2 Vendredi 1<sup>er</sup> mai</b>	<b>21h 30</b>	Samedi 2 mai <b>8 h30</b>	<b>10 heures</b>
<b>Nuit N° 3 Samedi 2 mai</b>	<b>22h</b>	Dimanche 3 mai <b>7 h</b>	<b>9 heures</b>
<b>Nuit N° 4 Dimanche 3 mai</b>	<b>21 h 30</b>	Lundi 4 mai <b>8 h</b>	<b>10 heures et 30 minutes</b>
<b>Nuit N° 5 Lundi 4 mai</b>	<b>22h</b>	Mardi 5 mai <b>7 h</b>	<b>9 heures</b>

