

Carnet de sommeil

A l'aide de tes parents, pendant quelques jours, 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.

	Je me suis couché (e) à	Le lendemain, je me suis réveillé (e) à ...	Cette nuit, j'ai dormi pendant...
Nuit N°1 Jeudi 30 avrilh	Vendredi 1 ^{er} maih.....heures et minutes
Nuit N°2 Vendredi 1^{er} maih	Samedi 2 maih.....heures et minutes
Nuit N°3 Samedi 2 maih	Dimanche 3 maih.....heures et minutes
Nuit N°4 Dimanche 3 maih	Lundi 4 maih.....heures et minutes
Nuit N°5 Lundi 4 maih	Mardi 5 maih.....heures et minutes