

Âge de l'enfant :	AGENDA DE SOMMEIL ET VIE QUOTIDIENNE												Semaine du	
	18h	20h	22h	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	Observations
Dim- lundi														
lundi- mardi														
mardi- mercredi														
merc-jeudi														
jeudi- vendredi														
vend- samedi														
sam-dim														
dim-lundi														
lundi- mardi														
mardi- mercredi														

Indiquez par une ↓ l'heure du **coucher** (différent ou non de l'**endormissement**), coloriez en une couleur fluo les périodes de **sommeil**, du moment où l'enfant s'endort jusqu'à son prochain réveil du matin, en coloriant en noir les périodes d'**éveils nocturnes**, puis indiquez par une ↑ l'heure du **lever**. Indiquez par **R** ou **B** les repas de l'enfant. Et enfin, par **E** le temps où il est **exposé** aux écrans (télévision, téléphone, tablette, ordinateur : il visionne un dessin animé ou un film) et par **J** le temps durant lequel il **joue** sur ses écrans. Précisez de quel écran il s'agit dans la colonne observation.