

| heures ▶ | 20 | 21 | 22 | 23 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|----------|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| lundi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mardi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mercredi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| jeudi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| vendredi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| samedi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| dimanche | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

 Colorie en bleu les heures où tu dors, du moment où tu éteins la lumière jusqu'au moment où tu te réveilles. Si tu fais une sieste, colorie aussi cette heure.

 Colorie en rouge les heures de la journée où tu te sens fatigué.

 Colorie en vert les heures de la journée où tu te sens en pleine forme.

Comment bien s'endormir le soir?

- Le soir, ne mange pas trop et pas trop tard!
- Ne dors pas dans une chambre surchauffée.
- Va dormir tous les soirs à la même heure.

