

LUNDI

1 - Mon heure de coucher (la veille) :



2 – Ma nuit :

- tranquille (sans interruption)
- avec interruption(s)
 - pipi
 - bruit
 - peur
 - cauchemar
 - malade



3 – Mon heure de réveil (ce matin) :



- seul
- avec aide (réveil, adultes...)

4 – Mon ressenti maintenant en classe :

- très fatigué(e)
- fatigué(e)
- en forme
- très en forme



5 – Cela va-t-il gêner mon écoute et ma qualité de travail ?

- oui
- non



MARDI

1 - Mon heure de coucher (la veille) :



2 – Ma nuit :

- tranquille (sans interruption)
- avec interruption(s)
 - pipi
 - bruit
 - peur
 - cauchemar
 - malade



3 – Mon heure de réveil (ce matin) :



- seul
- avec aide (réveil, adultes...)

4 – Mon ressenti maintenant en classe :

- très fatigué(e)
- fatigué(e)
- en forme
- très en forme



5 – Cela va-t-il gêner mon écoute et ma qualité de travail ?

- oui
- non



JEUDI

1 - Mon heure de coucher (la veille) :



2 – Ma nuit :

- tranquille (sans interruption)
- avec interruption(s)
 - pipi
 - bruit
 - peur
 - cauchemar
 - malade



3 – Mon heure de réveil (ce matin) :



- seul
- avec aide (réveil, adultes...)

4 – Mon ressenti maintenant en classe :

- très fatigué(e)
- fatigué(e)
- en forme
- très en forme



5 – Cela va-t-il gêner mon écoute et ma qualité de travail ?

- oui
- non



VENDREDI

1 - Mon heure de coucher (la veille) :



2 – Ma nuit :

- tranquille (sans interruption)
- avec interruption(s)
 - pipi
 - bruit
 - peur
 - cauchemar
 - malade



3 – Mon heure de réveil (ce matin) :



- seul
- avec aide (réveil, adultes...)

4 – Mon ressenti maintenant en classe :

- très fatigué(e)
- fatigué(e)
- en forme
- très en forme



5 – Cela va-t-il gêner mon écoute et ma qualité de travail ?

- oui
- non

