Agenda du sommeil - mode d'emploi

L'AGENDA SE REMPLIT À DEUX MOMENTS DE LA JOURNÉE :

✓ **le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit**

✓ **le soir pour reporter ce qui s'est passé dans la journée.**

Chaque jour, pensez à écrire la date du jour dans la colonne « Date & Jour » Vous remplirez cet agenda pendant au moins 2 semaines.

- **Le matin :**
  - ➤ Dans le cas d'une garde alternée, précisez si l'enfant a dormi au domicile du parent 1 (P1) ou du parent 2 (P2).
  - ➤ Notez le moment où votre enfant s'est mis au lit la veille par une flèche vers le bas (même si c'était pour lire).
  - ➤ Mettez une flèche vers le haut pour indiquer l'heure à laquelle s'est levé votre enfant.
  - ➤ Si votre enfant s'est levé plusieurs fois au cours de la nuit, indiquez une flèche vers le haut à chaque lever et une flèche vers le bas à chaque fois qu'il s'est recouché.
  - ➤ Hachurez ou coloriez la zone qui correspond au sommeil de votre enfant.
  - ➤ Si votre enfant a alterné entre son lit et le lit parental, alternez entre hachurage et coloriage en fonction du lit dans lequel a dormi l'enfant.
  - ➤ Dans la colonne « Qualité de la nuit », évaluez la qualité de la nuit que vous venez de passer.
  - ➤ Précisez dans la colonne « Remarques » si votre enfant a pris des médicaments ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec son sommeil.

- **Le soir :**
  - ➤ Précisez si votre enfant a fait une sieste en hachurant la zone correspondante.
  - ➤ Indiquez les heures de repas en notant « R » aux horaires correspondants.
  - ➤ Si votre enfant a regardé des écrans, indiquez « * » aux horaires correspondants.
  - ➤ Indiquez dans la colonne « Forme dans la journée » la forme globale de votre enfant.

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG
www.fmcaction.org
Mail : info@fmcaction.org
Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h

Date & jour	P1/P2	Heures																								Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM		
			19		21		23		1		3		5		7		9		11		13		15		17			Qualité de la nuit	Forme dans la journée	Remarques
		18		20		22		00		2		4		6		8		10		12		14		16		18			
Exemple : Lundi 8	P1			R	* ⬇	⬆⬇						⬆⬇				⬆ R				R				R ⬇	⬆		Moy	M	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....
.....	.....																										.....	.....	.....

P1 L'enfant est chez le parent 1
P2 L'enfant est chez le parent 2

Sommeil dans son lit
■ Sommeil dans le lit parental

R Repas
* Lever du lit

⬇ Mise au lit
⬆ Lever du lit