



## « Coup de pouce » Būsuto

### Mon sommeil

Indiquer pendant 5 jours son rythme repos / activité et commenter

	heure de coucher	heure du lever	nombre d'heures de sommeil	Je me sens	Commentaires*
1 <sup>er</sup> jour				 <input type="text"/>	
2 <sup>e</sup> jour				 <input type="text"/>	
3 <sup>e</sup> jour				 <input type="text"/>	
4 <sup>e</sup> jour				 <input type="text"/>	
5 <sup>e</sup> jour				 <input type="text"/>	

Après ces 5 jours, que puis-je constater ? Y-a-t-il des choses que je pourrais changer ou adapter ?

\* Dans les commentaires indiquer si je me suis couchée en ayant sommeil, en ayant laissé passer l'heure de sommeil.

En ayant regardé les écrans, en ayant beaucoup mangé ...