

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 :

