



Les enfants ont besoins d'au moins 8 heures de sommeil pour bien fonctionner à l'école. La mémoire, la concentration et la motivation peuvent être gravement affectées par un manque de sommeil.

Une routine relaxante à l'heure du coucher facilite la capacité à s'endormir rapidement et un réveil agréable.

Age de l'enfant	Heure du lever							
		6h00	6h15	6h30	6h45	7h00	7h15	7h30
	Heure du coucher							
5 ans	18h45	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	
6 ans	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	
7 ans	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	
8 ans	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	
9 ans	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	
10 ans	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	
11 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45	
12 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45	