

		Heure de lever						
		6h00	6h15	6h30	6h45	7h00	7h15	7h30
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Âge de l'enfant		Heure de coucher						
		18h45	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15
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	21h15	21h15	21h30	
11 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45	
12 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45	

Le sommeil et l'attention

L'attention peut être affectée de diverses façons lorsque les enfants manquent de sommeil. Les fonctions suivantes de l'attention contribuent toutes au fonctionnement diurne et sont toutes affaiblies en cas de manque de sommeil :

- la vivacité d'esprit, qui est notre degré d'éveil et de conscience
- l'attention exécutive, qui correspond à notre capacité de concentration en présence de stimuli perturbateurs
- la vigilance, qui est notre capacité à nous concentrer longtemps sur certaines choses