

Dziennik snu

Imię i nazwisko: _____

Data							
Godzina położenia się							
Godzina zgaszenia światła							
Czas zasypiania (min)							
Liczba przebudzeń w nocy							
Łączny czas przebudzeń (min)							
Godzina przebudzenia							
Godzina wstania z łóżka							
Drzemki w ciągu dnia							
Leki nasenne (nazwa i dawka)							
Alkohol, kofeina, nikotyna							
Jakość snu (0-4)							
Samopoczucie w ciągu dnia (0-4)							

Instrukcja: Wypełniaj dziennik codziennie rano, najlepiej w ciągu godziny od wstania; wieczorne wpisy uzupełnij przed snem. Nie sprawdzaj godzin w nocy, wystarczy Twoje oszacowanie. Jakość snu i samopoczucie oceniał od 0 (bardzo źle) do 4 (bardzo dobrze). W wierszu „Leki nasenne” wpisz nazwę i dawkę, a w wierszu „Alkohol, kofeina, nikotyna” ile i o której godzinie.