

Щоденник сну

Ім'я та прізвище: _____

Дата							
Час, коли Ви лягли в ліжко							
Час, коли вимкнули світло							
Час до засинання (хв)							
Кількість пробуджень уночі							
Загальний час неспанья (хв)							
Час пробудження							
Час, коли Ви встали з ліжка							
Денний сон							
Снодійні (назва і доза)							
Алкоголь, кофеїн, нікотин							
Якість сну (0-4)							
Самопочуття вдень (0-4)							

Інструкція: Заповнюйте щоденник щоранку, найкраще протягом години після пробудження; вечірні записи додайте перед сном. Не дивіться на годинник уночі, достатньо Вашої оцінки. Якість сну і самопочуття оцінюйте від 0 (дуже погано) до 4 (дуже добре). У рядку «Снодійні» впишіть назву і дозу, а в рядку «Алкоголь, кофеїн, нікотин» скільки і о котрій годині.