Дневник сна

Имя: _____ **Две недели с:** _____

Дата	Лёг спать	Встал	Часов	Качество 1-5	Последний кофе	Убрал экраны	Заметки (просыпания, сны, днём)
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
				☐ ☐ ☐ ☐ ☐			

В среднем часов за ночь: _____ **Ночей с просыпаниями:** _____

Что заметил	Что попробую дальше

Потребность во сне у всех разная, поэтому лист не называет никакого числа часов. Если вы устаёте каждый день или храпите и просыпаетесь от нехватки воздуха — к врачу.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF