



Spánkový deník

Datum							
Nálada během dne 0 – 10 (10 nejlepší)							
Únava během dne 0 – 10 (10 nejhorší)							
Spánek během dne? Kdy? Jak dlouho?							
Aktivita během dne 0 – 10 (10 nejaktivnější)							
Co dělal/a než šel/šla do postele?							
V kolik hodin šel/šla do postele?							
Co dělal/a před usnutím?							
V kolik hodin zhasnulo světlo?							
Jak dlouho trvalo než usnul/a?							
Kolikrát se v noci probudil/a?							
Kdy vstával/a?							
Jak dlouho spal/a? Kolik hodin?							
Jak byl/a ráno odpočatý/á? 0 – 10 (10 nejméně)							

Vyplňujte deník každý den. Vystínovaná políčka tentýž den, bílá další den ráno.

Zde je prostor pro Vaše poznámky

A large, empty rectangular box with rounded corners and a blue border, intended for notes. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image.