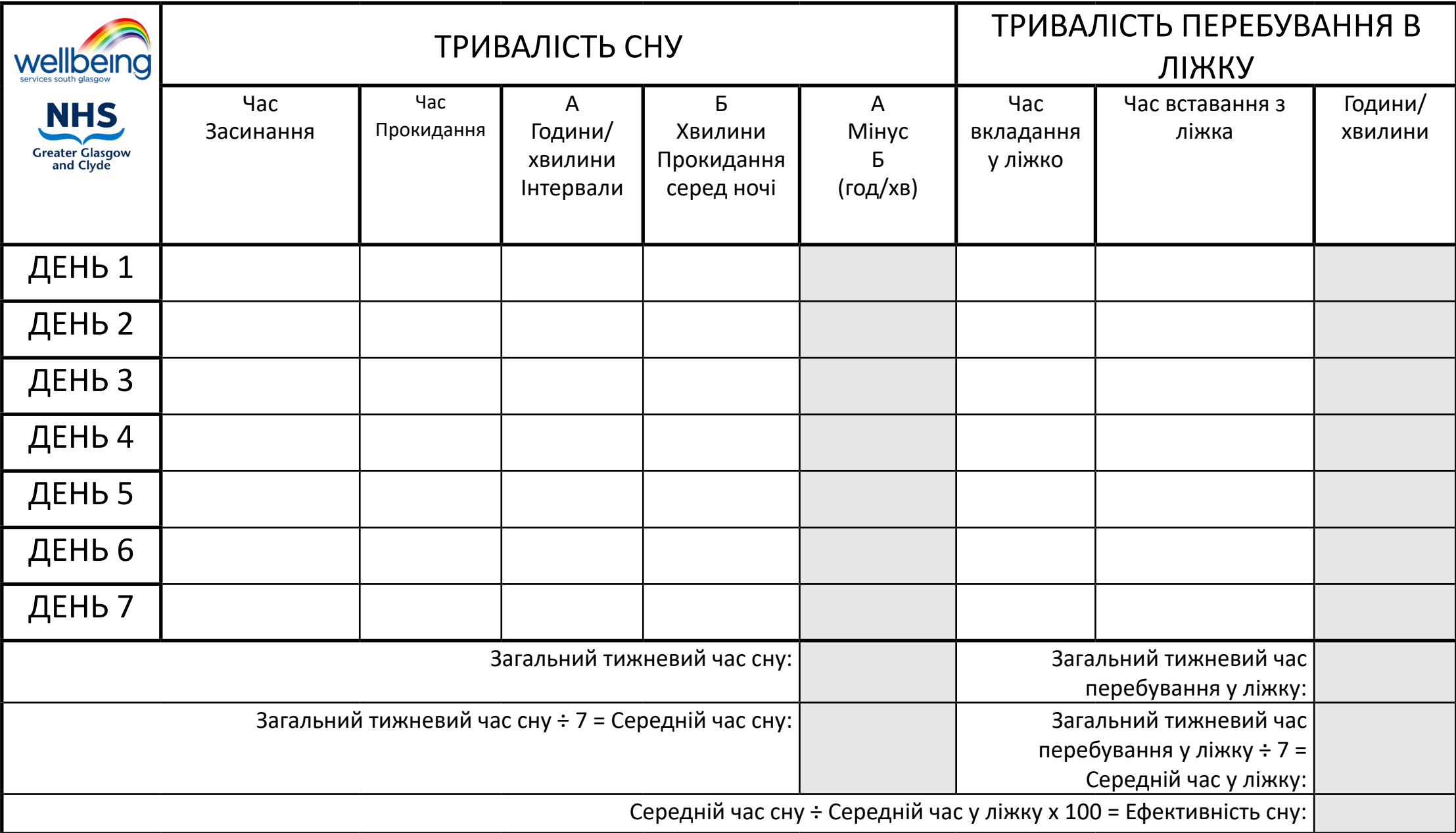


# Щоденник сну

Ім'я та прізвище:

Дата:



	Перш ніж лягати спати					Прокидання наступного ранку		Для приміток
	Напої з кофеїном? (час прийому останнього)	Приймали ліки?	Робили фізичні вправи?	Дрімали протягом дня?	Втома протягом дня? (за шкалою до 10)	Під час прокидання я почувався(-лася)...	Що спричинило порушення сну минулої ночі?	Що ще ви хочете відзначити?
ДЕНЬ 1								
ДЕНЬ 2								
ДЕНЬ 3								
ДЕНЬ 4								
ДЕНЬ 5								
ДЕНЬ 6								
ДЕНЬ 7								
Підказки:		Приймали снодійне? Безрецептурні ліки?	О котрій годині? Яка інтенсивність?	Скільки? Як довго?		Відпочили? Виснажені?	Шум? Температура? Освітлення? Голод?	Їжа перед сном? Алкоголь? Час на розслаблення перед сном? Хвороба? Змінна робота? Настрій протягом дня? Будильник?