



نپند کی ڈائری

نام:

تاریخ:

بستر میں وقت			سونے کا وقت					 
گھنٹے/منٹ	جس وقت اٹھ گیا	جس وقت بستر پر گیا	A تفریق B (گھنٹے/منٹ)	B منٹس رات میں جاگنا	A گھنٹے/منٹ وقتوں کے درمیان	وقت اٹھا / اٹھی	وقت سو گیا / سو گئی	
								دن 1
								دن 2
								دن 3
								دن 4
								دن 5
								دن 6
								دن 7
	بستر میں کل ہفتہ وار وقت:		کل ہفتہ وار سونے کا وقت:					
	بستر میں کل ہفتہ وار وقت ÷ 7 = بستر میں اوسط وقت:		کل ہفتہ وار سونے کا وقت ÷ 7 = سونے کا اوسط وقت:					
سونے کا اوسط وقت ÷ بستر میں اوسط وقت x 100 = نیند کی کارکردگی:								

سونے سے پہلے

اگلی صبح اٹھنا

اضافی نوٹس

کیفین والے
مشروبات؟
(آخری کا
وقت)

دوا لی؟

ورزش؟

دن میں نیند
کی جھپکی
لیتے ہیں؟

دن میں
تھکاوٹ؟ (10
میں سے)

جب میں
بیدار ہوا
تو مجھے
لگا...

کل رات خرابی
کی وجہ کیا
تھی؟

کوئی اور چیز جو آپ
نوٹ کرنا چاہتے ہیں؟

دن 1

دن 2

دن 3

دن 4

دن 5

دن 6

دن 7

اشارے:

نیند کی
گولیاں؟
OTC ادویات؟

کس وقت؟
کتنی شدت؟

کتنی؟
کتنی دیر تک؟

تروتازہ؟
تھکا ہوا؟

شور؟
درجہ حرارت؟
روشنی کا
ذریعہ؟
بھوک؟

سونے سے پہلے کھانا؟
شراب؟ سونے سے پہلے
آرام کرنے کا معمول؟
بیماری؟ شفٹ کا کام؟
دن کے وقت مزاج؟
الارم والی گھڑی؟