

سجل يوميات النوم

قم بإكمال هذه اليوميات يوميًا. حاول تعبئتها في خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ من النوم

[illegible]

سجل يوميات النوم

قم بإكمال هذه اليوميات يوميًا. حاول تعيّنّها في خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ من النوم

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	
							كم كانت الساعة عند ذهابك للسريّر؟
							كم كانت الساعة عند محاولتك النوم؟
							كم استغرقت من الوقت حتى تمكنت من الدخول في النوم؟
							كم مرة في الليل استيقظت من النوم؟
							كم مجموع الوقت الذي استغرقتّه وأنا صاح في الليل؟
							كم كانت الساعة عندما استيقظت نهائيًا؟
							كم كانت الساعة عند قيامك من السريّر لتبدأ يومك؟
							كم مجموع الوقت الذي نمته؟ كيف تقيم جودة نومك؟
☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	☐ سيء للغاية ☐ سيء ☐ لا بأس به ☐ جيد ☐ جيد جدًا	