


# سلیپ ڈائری

نام:

تاریخ:

بستر تے جان دا وقت			سون دا وقت					
گھنٹے / منٹ	اٹھن دا وقت	بستر تے جان دا وقت	A تفریق B (گھنٹے / منٹ)	B منٹ رات نوں جاگنا	A گھنٹے / منٹ اوقات دیے دوران	وقت بیدار ہویا	وقت سون گیا	
								پہلا دن
								دوجا دن
								تیجا دن
								چوتھا دن
								پنجواں دن
								چھٹا دن
								ستواں دن
	پورے ہفتے دا بستر تے جان دا وقت:			پورے ہفتے دا سونے دا وقت:				
	پورے ہفتے دا بستر تے جان دا وقت ÷ 7 = بستر وچ اوسط وقت:			کل ہفتہ وار سونے دا وقت ÷ 7 = نیند دا اوسط وقت:				
	سونے دا اوسط وقت ÷ بستر وچ اوسط وقت x 100 = نیند دی کارکردگی:							

## میں بتر تے جان توں پہلاں

### اگلی سویر اٹھنا

### اضافی نوٹس

کیفین آلے  
مشروبات؟  
(آخری دا  
وقت)

دوائی لئی؟

ورزش؟

دن وچ تھوڑی  
دیر دی نیند؟

دن دے ویلے  
تھکاوٹ؟ (10  
وچوں)

جدوں میں  
سوں کے  
اٹھیا  
مینوں  
لگیا۔۔۔

کل رات دے  
ہنگامے دی وجہ  
کی سی؟

کوئی ہور شے جیہڑی  
تسی نوٹ کرنا چاہندے  
او؟

پہلا دن

دوجا دن

تیجا دن

چوتھا دن

پنجواں دن

چھٹا دن

ستواں دن

اشارے:

نیند دی  
گولیاں؟  
او ٹی سی  
دوائیاں؟

کیہڑے وقت؟  
کفی شدت؟

کنے؟  
کدوں تک؟

تروتازہ؟  
تھکیا  
ہویا؟

شور؟  
بخار؟  
روشنی دا  
ذریعہ؟  
پُکھ؟

بستر تے جان توں  
پہلاں دا کھانا؟  
شراب؟ ونڈ ڈاؤن دے  
معمول؟  
بیماری؟ شفٹ دا کام؟  
دن دے وقت مزاج؟  
الارم کلاک؟