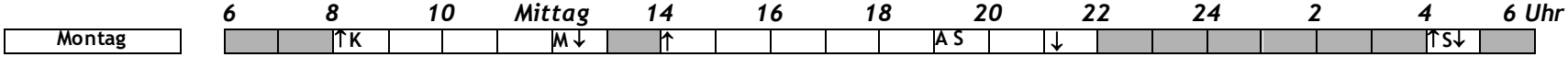
Schlaftagebuch

Name: _____

Beschreibung: Füllen Sie das Protokoll abends und morgens aus - bitte nicht während der Nacht. Bringen Sie die ausgefüllten Protokolle zur nächsten Besprechung mit.

1. Lassen Sie die **Kästchen frei, um Wachphasen** anzuzeigen.
2. Füllen Sie sie aus, um Schlaf zu markieren.
3. Pfeil nach unten -↓- wenn Sie sich zum Schlafen hinlegen.
4. Pfeil nach oben -↑- wenn Sie aufwachen.
5. "M" für Mahlzeiten, "S" für Snacks, "K" für Koffein, "A" für Alkohol.
6. Schreiben Sie Notizen auf die Rückseite.

Beispiel:



Woche vom *bis*

	6	*8*	*10*	*Mittag*	*14*	*16*	*18*	*20*	*22*	*24*	*2*	*4*	*6 Uhr*
Montag													
Dienstag													
Mittwoch													
Donnerstag													
Freitag													
Samstag													
Sonntag													

Woche vom *bis*

	6	*8*	*10*	*Mittag*	*14*	*16*	*18*	*20*	*22*	*24*	*2*	*4*	*6 Uhr*
Montag													
Dienstag													
Mittwoch													
Donnerstag													
Freitag													
Samstag													
Sonntag													