

## Дневник сна

Отметьте на шкале время, когда, по Вашему мнению, вы спали в течение суток. В графе «Заметки» перечислите те события, которые могли повлиять на качество сна в этот день

### Пример



Заметки Дневной сон с 14:00 до 14:45

**Понедельник** \_\_\_\_\_ (дата)



Заметки \_\_\_\_\_

**Вторник** \_\_\_\_\_ (дата)



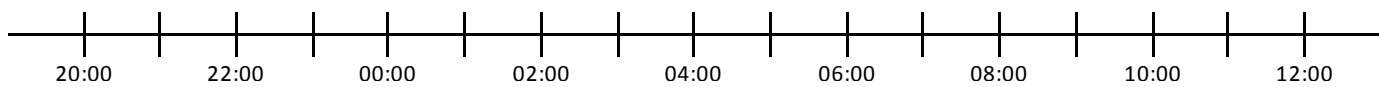
Заметки \_\_\_\_\_

**Среда** \_\_\_\_\_ (дата)



Заметки \_\_\_\_\_

**Четверг** \_\_\_\_\_ (дата)



Заметки \_\_\_\_\_

**Пятница** \_\_\_\_\_ (дата)



Заметки \_\_\_\_\_

**Суббота** \_\_\_\_\_ (дата)



Заметки \_\_\_\_\_

**Воскресенье** \_\_\_\_\_ (дата)



Заметки \_\_\_\_\_