Дневник сна

Одна запись за сутки

Дата _____

Дневной сон (начало и конец)	
Начали укладывать вечером	
Примерно заснул	
Пробуждения ночью (время и длительность)	
Окончательно проснулся	
Всего сна за сутки	
Самочувствие днём	
Что ещё заметили	

Если дневных снов несколько, отметьте каждый.
Если точное время неизвестно, так и запишите.
В последней строке можно отметить болезнь или поездку.

Наталья Скворцова · детский невролог

neuro-skvortsova.ru