مفكرة النوم

اسم الشخص _____

أسبوع _____

	وقت الذهاب إلى الفراش	وقت الاستغراق في النوم (تقريبًا)	عدد مرات الاستيقاظ ليلًا	وقت الاستيقاظ	القيلولات خلال النهار	ملاحظات
الاثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						
الخميس						
الجمعة						
السبت						
الأحد						

ملاحظات