Schlaftagebuch

Name der Person _____

Woche vom _____

	Zu Bett gegangen	Eingeschlafen (ungefähr)	Wie oft ich nachts wach bin	Aufgewacht	Nickerchen tagsüber	Notizen
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Notizen