नींद की डायरी

व्यक्ति का नाम _____

हफ़्ता _____

	सोने गए	नींद आई (लगभग)	रात में कितनी बार जागे	जागे	दिन में झपकी	नोट्स
सोमवार						
मंगलवार						
बुधवार						
गुरुवार						
शुक्रवार						
शनिवार						
रविवार						

नोट्स