



ИНСТРУКЦИЯ: Темную часть желательно заполнять вечером, перед сном. Светлая часть заполняется утром, в течении часа после того, как встали с постели. Данные вносятся по ощущениям. Точный контроль времени не требуется.

Дата/день недели							
Спали ли вы днем? Если да - сколько в минутах?							
Занимались ли спортом/физ упражнения?							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли стимуляторы? (чай, кофе, кола и тд)							
Принимали ли алкоголь? (Какой? Доза?)							
Принимали ли вчера снотворное?							
В котором часу вчера вечером легли в кровать?							
В котором часу вы погасили свет и решили заснуть							
Сколько потребовалось времени чтобы уснуть? (минут)							
Сколько раз просыпались в течении ночи?							
Сколько времени провели без сна в течении ночи? (мин)							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Сколько часов вы спали по ощущениям сегодня ночью							
Оцените качество сна сегодня ночью. От 1 до 5							
Как вы себя чувствуете после пробуждения. От 1 до 5							