



Вправа: Щоденник сну

Мета

Завести щоденник сну та щодня робити в ньому записи.

Інструкції

Записуйте свої спостереження про нічний сон, щойно прокинетесь вранці. Щовечора доповнюйте запис інформацією про те, що відбувалося протягом дня.

– Найважливіше у веденні щоденника сну – це регулярність.

Використовуйте наведений нижче шаблон або знайдіть інший спосіб, щоб записати свої відповіді на наведені нижче запитання.

Відредагована версія наведена на наступній сторінці.



Заповнюйте щоранку	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
Час відходження до сну: о котрій годині я пішов/ла спати?							
Тривалість засинання: Скільки часу мені знадобилося, щоб заснути?							
Нічні пробудження: Скільки разів я прокидався/лася протягом ночі?							
Ранкове пробудження: О котрій годині я остаточно прокинувся/лася?							
Час, проведений у ліжку: Скільки часу я провів/ела у ліжку, перш ніж нарешті встати?							
Час підйому: О котрій годині я нарешті встав/ла з ліжка?							
Час у ліжку: Скільки часу загалом я провів/ела у ліжку протягом ночі?							
Тривалість сну: Як довго я спав/ла? (час у ліжку - тривалість засинання - час, проведений у ліжку)							
Якість нічного сну за шкалою від 1 до 5 (1 = погано, 5 = відмінно)							
Заповнюйте щовечора: Денна пильність за шкалою від 1 до 5 (1 = погано, 5 = відмінно)							
Інші спостереження за тиждень: (наприклад, вправи від безсоння, навколишнє середовище та інші фактори)							