

Schlafstagebuch

Morgenprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eingeschlafen nach	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.	_____ MIN.
Aufgewacht während Nacht?	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Aufgestanden um	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR
Befinden nach dem Aufstehen?	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
Bewertung Schlaf insgesamt:	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️

Abendprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Eingeschlafen nach	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Aufgewacht während Nacht?	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Aufgestanden um	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Befinden nach dem Aufstehen?	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Bewertung Schlaf insgesamt:	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR	_____ UHR