

Дневник сна

Имя: _____

Две недели с: _____

Дата	Лёг спать	Встал	Часов	Качество 1-5	Последний кофе	Убрал экраны	Заметки (просыпания, сны, днём)

В среднем часов за ночь: _____

Ночей с просыпаниями: _____

Что заметил

Что попробую дальше

Потребность во сне у всех разная, поэтому лист не называет никакого числа часов. Если вы устаёте каждый день или храпите и просыпаетесь от нехватки воздуха — к врачу.