

SCHLAFPROTOKOLL

Datum

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

LÄNGE
EINSCHLAF
BEGEITUNG

1. Tagschlaf

BEGINN

ENDE

Wo?

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wie oft wach geworden?

Wie lange nachts wach?

Wie nachts zum Weiterschlafen gebracht?