



Ημερολόγιο Ύπνου

ΣΥΝΤΑΓΗ ΥΠΝΟΥ

Ώρα ύπνου: _____

Ώρα αφύπνισης: _____

ΗΜΕΡΑ							
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ							
1 Τί ώρα πήγες στο κρεβάτι;							
2 Τί ώρα προσπάθησες να κοιμηθείς;							
3 Τί ώρα κοιμήθηκες;							
4 Πόσες φορές ξύπνησες κατά την διάρκεια της νύχτας;							
5 Πόση ώρα έμεινες ξύπνιος συνολικά κατά τη διάρκεια της νύχτας;							
6 Τί ώρα ξύπνησες τελικά το πρωί;							
7 Τί ώρα σηκώθηκες από το κρεβάτι το πρωί;							
8 Ανάφερε οτιδήποτε διέκοψε τον ύπνο σου.							

Διάρκεια ύπνου (μέσος όρος): _____

Αποδοτικότητα ύπνου (μέσος όρος): _____