S C H L A F P R O T O K O L L

Name:----------

Gestern:									**Heute Morgen:**		
Datum:	Mittags-schlaf: **+ ja** **- nein**	ich ging um _____Uhr zu Bett	nach dem Hinlegen schlief ich ein: 1. in weniger als 15 min 2. 15-30 min 3. 30-60 min 4. mehr als 60 min	ich wachte ca.____Mal auf in der Nacht:	ich lag dann wach: 1. weniger als 15 min 2. 15-30 min 3. 30-60 min 4. mehr als 60 min	im Bett dachte ich über folgende Dinge nach:	Aktivitäten **vor** dem Zubettgehen:	Aktivitäten **nach** dem Zubettgehen:	ich erwachte ca. um____Uhr	ich stand um___Uhr auf	ich schlief ca.___Stunden