



**Przykład:** Iza położyła się do łóżka o godz. 22. Dwie godziny spędziła leżąc w łóżku bez snu. Następnie zasnęła na 3 godziny. Wybudziła się w nocy i leżała w łóżku przez 1 godzinę, po czym zasnęła na 3 kolejne godziny. Wstała z łóżka o 7 rano. Odczuwała senność przez 2 godziny w ciągu dnia i ucięła sobie drzemkę trwającą 1 godzinę o godz. 17. Jakość swojego snu nocnego oceniła na 2 a samopoczucie w ciągu dnia na 3.

Godz./ Dzień	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Jakość snu	Samopoczucie w ciągu dnia	
1.			↓O	O	X	X	X	O	X	X	X	↑									S	S	X			2	3

Jedna kratka w dzienniku snu odpowiada jednej godzinie. Jeśli chcesz zrobić dokładniejszy pomiar, podziel kratkę na 4 części, wtedy dokładność Twojego pomiaru wzrośnie do 15 minut. Pomiar snu nie musi być dokładny co do minuty. Wartości mniejsze niż 15 minut zaokrąglaj.

**Przykład:** Drugiego dnia Iza położyła się do łóżka o godz. 22.15. Zasnęła po godzinie, tj. o 23.15 i spała do rana. Wstała o godz. 7.

Godz./ Dzień	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7
2.				↓O	O	X	X	X	X	X	X	↑
			O	O	X	X						