

# DZIENNIK SNU

TYDZIEŃ OD:	DO:
-------------	-----

↓ - godzina położenia się do łóżka, ↑ - godzina wstania z łóżka, X - sen, O - brak snu, S- senność, 1-5 samopoczucie i jakość snu

GODZINA	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Czas w łóżku	Czas snu
---------	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------	----------

1.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

2.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

3.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

4.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

5.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

6.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

7.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JAKOŚĆ SNU: SAMOPOCZUCIE: NOTATKI:

ŚREDNI CZAS W ŁÓŻKU: ..... ŚREDNI CZAS SNU: ..... WYDAJNOŚĆ SNU: ..... NOWE RAMY SNU: .....
---

