Diário do sono

Uma linha todas as manhãs, das 18h às 18h. Pinte o tempo a dormir.

Criança _____

Datas _____

↓ deitar ■ a dormir (pinte) ↑ levantar □ acordado — em branco

Noite de	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Sestas quando, quanto	O que foi diferente doença, viagem, ecrãs, mau dia…

O que notamos

_____

_____

? O que pode influenciar

_____

_____

Preencha todas as manhãs durante duas semanas — é o que o médico costuma pedir.