Дневник сна

Одна строка каждое утро, с 18:00 до 18:00. Закрашивайте время сна.

Ребёнок _____

Даты _____

↓ лёг ■ спит (закрасить) ↑ встал □ не спит — оставить белым

Ночь на	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Дневной сон когда, сколько	Что было необычного болезнь, поездка, экраны, трудный день…

Что замечаем

_____

_____

? Что может влиять

_____

_____

Заполняйте каждое утро две недели — обычно именно это просит врач.