Щоденник сну

Один рядок щоранку, з 18:00 до 18:00. Зафарбовуйте час сну.

Дитина _____

Дати _____

↓ ліг ■ спить (зафарбувати) ↑ встав □ не спить — лишити білим

Ніч 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	Денний сон коли, скільки	Що було незвичного хвороба, поїздка, екрани, важкий день…

Що помічаємо

_____

_____

? Що може впливати

_____

_____

Заповнюйте щоранку два тижні — зазвичай саме це просить лікар.