

שבוע שמתחיל בתאריך: _____

שם _____

יומן שינה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							סה"כ זמן שישנתי בצהריים
							אתמול נטלתי תרופה ו/או שתיתי אלכוהול כדי לעזור לי להירדם (ציין סוג ומינון תרופה, ציין סוג וכמות אלכוהול)
							אתמול נשכבתי במיטה בלילה בשעה (במדויק)
							אתמול סגרתי את האורות וניסיתי לישון בשעה
							אתמול עסקתי בפעילות מסויימת בזמן שהייתי במיטה (פרט)
							לאחר כיבוי האורות לקח לי X דקות כדי להרדם
							כמה פעמים התעוררתי בלילה
							היקיצות שלי נמשכו X דקות (ציין כל יקיצה בנפרד)
							כמה זמן ישנתי סה"כ הלילה (במדויק)
							כמה הייתי מוטרד בזמן ההליכה לשינה (1-10)
							באיזה שעה שתיתי פעם אחרונה משקה עם קפאין
							האם עסקתי בספורט אתמול (פרט), באיזה שעה
							היום התעוררתי סופית בשעה
							היום יצאתי בבוקר מהמיטה בשעה
							איכות השינה בלילה הייתה (גרועה/בינונית/טובה/טובה מאוד)
							כמה רענן הרגשתי כשקמתי בבוקר (כלל לא/די רענן/רענן מאוד רענן)