

Name: _____ Datum: _____

Schlafstagebuch

Um wie viel Uhr bin ich ins Bett gegangen? _____

Um wie viel Uhr bin ich aufgewacht? _____

Wie viele Stunden Schlaf habe ich gehabt? _____

Wie habe ich mich gefühlt, als ich aufgewacht bin?
(zum Beispiel: erholt, wach, müde, krank, glücklich, unzufrieden) _____

Name: _____ Datum: _____

Schlafstagebuch

Um wie viel Uhr bin ich ins Bett gegangen? _____

Um wie viel Uhr bin ich aufgewacht? _____

Wie viele Stunden Schlaf habe ich gehabt? _____

Wie habe ich mich gefühlt, als ich aufgewacht bin?
(zum Beispiel: erholt, wach, müde, krank, glücklich, unzufrieden) _____

Name: _____ Datum: _____

Schlafstagebuch

Um wie viel Uhr bin ich ins Bett gegangen? _____

Um wie viel Uhr bin ich aufgewacht? _____

Wie viele Stunden Schlaf habe ich gehabt? _____

Wie habe ich mich gefühlt, als ich aufgewacht bin?
(zum Beispiel: erholt, wach, müde, krank, glücklich, unzufrieden) _____