سجل (يوميات) النوم

Sleep Diary

الاسم: _____

رقم الملف: _____

التعليمات:

1- كتابة التاريخ، أي يوم من الأيام الأسبوع، ونوع اليوم: عمل، مدرسة، يوم فراغ، أو عطلة.
2- وضع حرف " ك " في المربع عندما تشرب القهوة أو الكولا أو الشاي، وضع حرف " د " عندما كنت تأخذ أي دواء، وضع حرف " ر" عند ممارسة الرياضة.
3- وضع خط (ا) عندما تذهب للسرير، تضليل المربع عندما كنت تعتقد أنك كنت نائماً.
4- تظليل جميع المربعات التي تظهر أنك كنت نائماً في الليل أو عندما كنت تأخذ قيلولة خلال النهار.
5- تركك المربعات غير مظللة أنك كنت مستقيظ في الليل وعندما كنت مستيقظاً خلال النهار.
6- يرمز لحرف (ص) صباحاً، (ظ) ظهراً، (م.ل) منتصف الليل، (م) مساءً .

تاريخ اليوم	يوم من أيام الأسبوع	نوع اليوم: عمل، مدرسة، فراغ، عطلة	6 (ص)	7	8	9	10	11	12 (ظ)	1	2	3	4	5	6 (م)	7	8	9	10	11	12 (م.ل)	1	2	3	4	5	
07/03/2019	الأحد	يوم عمل		ر					ك				ا									ك د					
																											الأسبوع