

# Schlafprotokoll



Name:	Datum:
-------	--------

Morgens aufgewacht:	Abends eingeschlafen:
---------------------	-----------------------

Tagschlaf:	Beginn	Ende	Einschlafhilfe	Ort	Dauer Einschlafbegleitung
1 Tagschlaf					
2 Tagschlaf					
3 Tagschlaf					
4 Tagschlaf					

## Nachtschlaf:

Einschlafdauer abends:	
Einschlafhilfe zum einschlafen:	
Einschlafhilfe zum weiterschlafen:	
Sonstiges (Geräusche, Wachphasen, Zähne,...)	

## Wie oft nachts aufgewacht:

18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------