

Dżunglowy Dzienniczek Snu

dla najmłodszych - na 24 godziny

Każde kółko odpowiada piętnastu minutom. Wypełniając dzienniczek codziennie przez dłuższy czas (na przykład przez 14 dni) będzie wam łatwiej zrozumieć rytm dnia dziecka. Wypełniaj dzienniczek poniższymi symbolami. Puste miejsca wokół kółek wykorzystaj na dodatkowe uwagi.

(X)	<	○	>		J	K	Z
w łóżku	zasypianie	stan obudzenia	wstawanie	kontynuacja	jedzenie	kąpiel	zabawa
06:00	○	14:00	○	22:00	○	Data	
	○		○		○		
	○		○		○		
07:00	○	15:00	○	23:00	○		
	○		○		○		
	○		○		○		
08:00	○	16:00	○	00:00	○	Czynności wykonywane w ciągu dnia:	
	○		○		○		
	○		○		○		
09:00	○	17:00	○	01:00	○		
	○		○		○		
	○		○		○		
10:00	○	18:00	○	02:00	○		
	○		○		○		
	○		○		○		
11:00	○	19:00	○	03:00	○	Uwagi:	
	○		○		○		
	○		○		○		
12:00	○	20:00	○	04:00	○		
	○		○		○		
	○		○		○		
13:00	○	21:00	○	05:00	○		
	○		○		○		
	○		○		○		