

Dzunglowy Dzienniczek Snu



Każde kółko odpowiada piętnastu minutom. W ten sposób będzie ci łatwiej rejestrować sen między osiemną a dziewiątą rano. Wypełnij dzienniczek poniższymi symbolami. Puste miejsca wokół kółek wykorzystaj na dodatkowe notatki.

Data



w łóżku



zasypianie



stan obudzenia



wstawanie



kontynuacja

18:00

02:00

19:00

03:00

20:00

04:00

21:00

05:00

22:00

06:00

23:00

07:00

00:00

08:00

01:00

09:00

Co robiliście tuż przed położeniem się do łóżka?
(Spokojna / szalona zabawa)

Jak przebiegło kładzenie dziecka do łóżka?

Uwagi:

