

Schlafprotokoll

DATUM: _____

Beginn

Ende

Aufwachen morgens

Abends ins Bett

Tagschlaf

Beginn

Ende

Wo?

Länge
Einschlaf-
begleitung

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

Nachtschlaf

Beginn

Ende

Einschlafhilfe

Einschlafdauer abends

wie oft wach geworden?

Wie lange Nachts wach?

Wie Nachts zum
Weiterschlafen
gebracht?