

Jméno \_\_\_\_\_ Identifikační číslo \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Pořadí administrace \_\_\_\_\_  
 Spánkový deník, list. č. \_\_\_\_\_

Datum	__.:__.	__.:__.	__.:__.	__.:__.	__.:__.	__.:__.	__.:__.
Čas ulehnutí do postele (udávejte předchozí noc)	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__
Odhadovaný čas usnutí (nesledujte hodiny)	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__
Čas probuzení	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__
Čas opuštění postele	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__	__.:__
Kolikrát jste se předchozí noci probudil/a?							
Kolik minut trvalo, než jste znovu usnul/a?							
Kolik minut trval spánek do prvního probuzení?							
Kolikrát jste si šel/šla během dne lehnout?							
Kolik minut jste během dne prospal/a?							
Kolik káv jste vypil/a?							
Jak dobře jste se vyspal/a? (1-5, jako ve škole)							
Na kolik byl spánek dostatečný? (1-5, jako ve škole)							
Jak svěže jste se po probuzení cítil/a? (1-5)							
Jak jste se ráno cítil/a? (1-5, jako ve škole)							
Pil/a jste alkohol před spaním?	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne
Probudil/a jste se dříve, než zazvonil budík?	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne	ano/ne
Užil/a jste lék na spaní? (jaký)							
Stalo se v noci něco zvláštního/neobvyklého? (co)							