



## Упражнение: Дневник сна

---

### Цель

Начать использовать дневник сна и сделать его частью своей жизни.

### Instructions

Дневник сна стоит заполнять информацией о ночи по утрам, сразу после того, как проснетесь. По вечерам вписывайте информацию о прошедшем дне.

Самое главное в заполнении дневника сна – это регулярность.

Для дневника можно использовать предложенный шаблон или записывая эти же вещи удобным вам способом.

---

Таблица находится на следующей странице.



Заполнять после пробуждения	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Время отхода ко сну: в какое время я лег(-ла) спать?							
Задержка засыпания: сколько времени мне понадобилось, чтобы заснуть?							
Пробуждения: сколько раз я просыпался(-лась) посреди сна?							
Время пробуждения: в какое время я проснулся(-лась) в последний раз?							
Время бодрствования: как долго я бодрствовал(-а) между засыпанием и последним вставанием с постели?							
Время вставания с постели: в какое время я окончательно встал(-а) с постели?							
Время в постели: сколько времени я провел(провела) в постели ночью в общей сложности?							
Время сна: как долго я спал(а)? (время в постели-задержка засыпания-бодрствование)							
Качество ночного сна: 1-5 1 - очень плохо, 5 - очень хорошо							
Заполнять вечером: Бодрость в течение дня 1-5 (1 - очень плохо, 5 - очень хорошо)							



Другие замечания в течение недели:  
(Например, выполненные упражнения,  
окружающая среда, другие влияющие факторы)