سريرة SAREERA

يومية النوم

عبّها كل صباح عن الليلة اللي قبلها. ما يحتاج الأوقات تكون دقيقة، التقدير يكفي.

	اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
التاريخ							
متى دخلت السرير							
متى حاولت أنام							
كم أخذت لين نمت							
كم مرة صحيت							
كم بقيت صاحي بالمجموع							
متى صحيت آخر مرة							
متى قمت من السرير							
نوم بالنهار أو قيلولة							
كيف كان نومي (١–٥)							

أدوية أو منبهات (قهوة، شاي) بعد العصر

ملاحظات

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.