



ЗДРАВИ
ОСНОВИ



Моят дневник на съня



Този дневник за проследяване на съня ще ти помогне да наблюдаваш и анализираш качеството на съня си. Това е важно за идентифициране на факторите, които могат да повлияят на твоето спокойствие през нощта. По този начин ще работиш за подобряване на твоите навици за сън.

Седмица: _____ (период: от _____ до _____)

Ден	Час на лягане	Час на ставане	Часове сън	Прекъсвания	Кач-во на съня (1-10)	Коментари
Понеделник						
Вторник						
Сряда						
Четвъртък						
Петък						
Събота						
Неделя						

*В колона “Коментари” запиши по-специфични неща, които си правил непосредствено преди лягане (гледане на телевизия, учене, преяждане, пиене на енергийни или кофеинови напитки, друго). С времето ще забележиш, че определени действия се отразяват на качеството на твоя сън.

**Обърни внимание как се чувстваш сутрин - отпочинал, уморен, сънлив, др.

Здравият сън ще ти помогне да си по-фокусиран, по-успешен и да се чувстваш по-спокоен и добре.