Tydzień obserwacji snu dziecka

Zapisuj zwykły tydzień z dniami nauki i dniami wolnymi.

Dzień	Do łóżka	Zaśnięcie	Pobudka	Budzik?	Uwagi
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Uwagi: dzień wolny, drzemka, choroba, trudniejszy wieczór.

To karta obserwacji, a nie test ani rozpoznanie chronotypu.