

## DNEVNIK SPAVANJA

MJERENJE VAŠEG NAČINA SPAVANJA	DAN 1	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6	DAN 7
1. Jeste li jučer u nekom trenutku zadrijemali? Ako jeste, koliko dugo (minute)?							
2. U koliko sati ste jutros ustali iz kreveta?							
3. U koliko sati ste se danas zadnji put probudili?							
4. U koliko sati ste otišli u krevet jučer navečer?							
5. U koliko sati ste ugasili svjetlo namjeravajući ići spavati?							
6. Koliko Vam je trebalo da zaspete (minute)?							
7. Koliko dugo ste bili budni tijekom noći zbog buđenja (ukupne minute)?							
8. Koliko ste dugo noćas ukupno spavali? (sati/minute)							
9. Koliko alkohola ste popili prošlu večer?							
10. Jeste li uzeli tabletu za spavanje prošlu večer? Ako jeste, koliko?							
MJERENJE KVALITETE VAŠEG SPAVANJA							
11. Koliko se svježiji osjećate jutros?  0.....1.....2.....3.....4 uopće ne      umjereno      vrlo							
12. Kakvom biste ocijenili opću kvalitetu Vašeg sna prošle noći?  0.....1.....2.....3.....4 slaba                                      vrlo dobra							