

Miego žurnalas

VARDAS, PAVARDĖ _____

ŠIANDIENOS DATA	mėnuo / diena (pavyzdys)	/	/	/	/	/	/	/
(1) Kiek laiko iš viso vakar snaudėte?								
(2) Kada atsigulėte į lovą?								
(3) Kada bandėte užmigti?								
(4) Per kiek laiko užmigote?								
(5) Kiek kartų prabudote, neskaitant jūsų galutinio atsibudimo?								
(6) Kiek iš viso truko šie prabudimai?								
(7a) Kada galutinai atsibudote? (7b) Ar atsibudote anksčiau, nei norėjote? (7c) Jei taip, kiek minučių anksčiau?								
(8) Kada atsikėlėte iš lovos ir pradėjote dieną?								
(9) Kaip įvertintumėte savo miego kokybę?	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera	☐ Labai prasta ☐ Prasta ☐ Patenkinama ☐ Gera ☐ Labai gera
(10) Komentarai (jeigu taikoma)								