



Schlafprotokoll Woche vom <input type="text"/> bis <input type="text"/>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Abendprotokoll							
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an wann?							
... und wie lange insgesamt:							
Haben Sie in den letzten vier Stunden Alkohol oder Koffein zu sich genommen? Falls ja, was und wie viel?							
Morgenprotokoll							
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?							
Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert, bis Sie eingeschlafen sind? (min)							
Wie oft waren Sie nachts wach?							
Wie lange insgesamt?							
Wann sind Sie endgültig aufgewacht?							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?							
Wann sind Sie aufgestanden?							
Bewerten Sie die Qualität Ihres Schlafes mit einer Zahl zwischen 1 u. 10! (Höhere Zahl = bessere Schlafqualität)							

Beispiel für ein Schlafprotokoll