

# Dein Schlafprotokoll

Das Schlafprotokoll hilft dir, deinen Schlaf ganz genau zu beobachten. So kannst du feststellen, wie viel Schlaf du brauchst, damit du tagsüber fit und ausgeschlafen bist.

Am besten füllst du das Abendprotokoll aus, kurz bevor du ins Bett gehst.

Das Morgenprotokoll kannst du vor oder direkt nach dem Frühstück ausfüllen.

Auf den nächsten Seiten kannst du eine Woche lang deine Schlafgewohnheiten notieren.

Fang gleich heute Abend damit an!





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?  
\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?  
Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?

\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?  
\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?  
Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?

\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?  
\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?  
Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?

\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?





Datum:



## ABENDS

Warst du heute fröhlich und gut gelaunt?



Konntest du dich heute gut konzentrieren (in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Anstrengendes gemacht hast)?



Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt?



Wann hast du die Augen zugemacht und versucht einzuschlafen?

Um \_\_\_\_\_ Uhr.



## MORGENS

Wie viele Minuten hast du gestern zum Einschlafen gebraucht?

Ungefähr \_\_\_\_\_.

Wie hast du heute Nacht geträumt?



Wie oft bist du nachts aufgewacht?  
\_\_\_\_\_ Mal.

Wann bist du heute in der Früh aufgewacht?  
Um \_\_\_\_\_ Uhr.

Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter?

