REM-SMART / HỌC LIỆU GIẤC NGỦ TUỔI TEEN

PHIẾU LA BÀN REM

Nhận diện 7 ngày và chọn một mục tiêu nhỏ

1. NHÌN LẠI THÓI QUEN

NHỊP NGỦ

Khi nào mình thường đi ngủ / thức dậy?

TRƯỚC GIỜ NGỦ

Điện thoại, bài tập hay hoạt động nào kéo dài?

RÀO CẢN

Điều gì khiến mình khó giữ giờ nghỉ?

NGUỒN HỖ TRỢ

Ai hoặc điều gì có thể giúp mình một việc nhỏ?

2. GHI NHANH 7 NGÀY

Ngày	Giờ ngủ	Giờ thức	Ngủ trưa	Màn hình	Điều em nhận thấy
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3. MỘT MỤC TIÊU NHỎ CHO TUẦN TỚI: .....