NHẬT KÝ GIẤC NGỦ REM 21

TUẦN 1 / 3 • Ghi trên giấy vào BUỔI SÁNG hôm sau

Hướng dẫn: ước tính giờ ngủ - giờ thức, ghi ngủ trưa và màn hình 30 phút trước ngủ.

Mỗi ô đánh dấu vào buổi sáng. Nếu quên, để trống; không tự điền số liệu đoán.

Ngày	Ngày/tháng	Giờ ngủ	Giờ thức	Ngủ trưa	Màn hình?	Tỉnh táo?
1	31/08				Có / Không	1 2 3 4 5
2	01/09				Có / Không	1 2 3 4 5
3	02/09				Có / Không	1 2 3 4 5
4	03/09				Có / Không	1 2 3 4 5
5	04/09				Có / Không	1 2 3 4 5
6	05/09				Có / Không	1 2 3 4 5
7	06/09				Có / Không	1 2 3 4 5

TỔNG KẾT CUỐI TUẦN

Việc nhỏ nào em thực hiện được? .....

Điều gì còn khó? .....

Tuần sau thử điều chỉnh: .....

NHẬT KÝ GIẤC NGỦ REM 21

TUẦN 2 / 3 • Ghi trên giấy vào BUỔI SÁNG hôm sau

Hướng dẫn: ước tính giờ ngủ - giờ thức, ghi ngủ trưa và màn hình 30 phút trước ngủ.

Mỗi ô đánh dấu vào buổi sáng. Nếu quên, để trống; không tự điền số liệu đoán.

Ngày	Ngày/tháng	Giờ ngủ	Giờ thức	Ngủ trưa	Màn hình?	Tỉnh táo?
8	07/09				Có / Không	1 2 3 4 5
9	08/09				Có / Không	1 2 3 4 5
10	09/09				Có / Không	1 2 3 4 5
11	10/09				Có / Không	1 2 3 4 5
12	11/09				Có / Không	1 2 3 4 5
13	12/09				Có / Không	1 2 3 4 5
14	13/09				Có / Không	1 2 3 4 5

TỔNG KẾT CUỐI TUẦN

Việc nhỏ nào em thực hiện được? .....

Điều gì còn khó? .....

Tuần sau thử điều chỉnh: .....

NHẬT KÝ GIẤC NGỦ REM 21

TUẦN 3 / 3 • Ghi trên giấy vào BUỔI SÁNG hôm sau

Hướng dẫn: ước tính giờ ngủ - giờ thức, ghi ngủ trưa và màn hình 30 phút trước ngủ.

Mỗi ô đánh dấu vào buổi sáng. Nếu quên, để trống; không tự điền số liệu đoán.

Ngày	Ngày/tháng	Giờ ngủ	Giờ thức	Ngủ trưa	Màn hình?	Tỉnh táo?
15	14/09				Có / Không	1 2 3 4 5
16	15/09				Có / Không	1 2 3 4 5
17	16/09				Có / Không	1 2 3 4 5
18	17/09				Có / Không	1 2 3 4 5
19	18/09				Có / Không	1 2 3 4 5
20	19/09				Có / Không	1 2 3 4 5
21	20/09				Có / Không	1 2 3 4 5

TỔNG KẾT CUỐI TUẦN

Việc nhỏ nào em thực hiện được? .....

Điều gì còn khó? .....

Tuần sau thử điều chỉnh: .....