

Výzkumné číslo

Napište pondělní datum

Den v týdnu:

V kolik hodin jste vstával/a?

hh:mm

Probudil/a jste se dříve než zazvonil budík?

Jak dlouho Vám trvalo vstávání?

minut

Ohodnoťte kvalitu spánku (jako ve škole, 1 - nejlepší, 5 - nejhorší)

Cítíte se dostatečně vyspaní?

Kolikrát jste se v noci probudil/a? (Pokud nevíte - N)

Pokud jste si zdříml/a v průběhu dne, v kolik hodin a na jak dlouho?

minut

Pokud jste měl/a nějaký kofein, v kolik hodin to bylo a kolikrát?*

(př: 8:00, 11:00, 13:30)

Pokud jste měl/a nějaký alkohol, v kolik hodin jste měl/a poslední skleničku?*

Měl/a jste nějaký nikotin po 18. hodině?

V kolik hodin jste měl/a snídani - první jídlo dne?

V kolik hodin jste měl/a večeři - poslední jídlo dne?

Jedl/a jste ještě něco dalšího? (cokoliv jiného než čistou vodu/neslazený čaj) + uveďte, co to

Vzal/a jste si nějaké léky/suplementy/CBD produkty před spaním?

Vaše pravidelná aktivita:

Pokud jste měl/a nějakou pohybovou aktivitu, jakou, v kolik hodin a jak dlouho trvala?*

Jaká aktivita?

minut

* Vaše poznámky k danému dni. Uvádějte zde otužování, meditaci, cvičení, alkohol, wellness, cokoliv, co považujete za podstatné.

V kolik hodin jste zhasl/a světla a šel/šla spát?

Jak dlouho Vám trvalo usnout?

minut

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
:	:	:	:	:	:	:
ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:
ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	: