

Výzkumné číslo

Napište pondělní datum:

Den v týdnu:		PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
V kolik hodin jste dneska vstával/a?	hh:mm	:	:	:	:	:	:	:
Ohodnoťte kvalitu spánku (jako ve škole, 1 - nejlepší, 5 - nejhorší)								
Cítíte se dostatečně vyspaní?		ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
Kolikrát jste se v noci probudil/a? (pokud nevíte - N)								
Pokud jste si zdřímil/a v průběhu dne, v kolik hodin a na jak dloho?		:	:	:	:	:	:	:
		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?		ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE	ANO / NE
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 bylo.								
Vzal/a jste si nějaké léky/suplementy/CBD produkty před spaním?								
Pokud jste se otužoval/a , v kolik hodin a jak dlouho?								
Pokud jste meditoval/a , v kolik hodin a jak dlouho?								
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 cvičení, alkohol, wellness a cokoliv, co považujete za podstatné.								
V kolik hodin jste zhasl/a světla a šel/šla spát?		:	:	:	:	:	:	:
Jak dlouho Vám trvalo usnout?		minut						