Uyku Günlüğü

	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...	..../.../...
Yatağa hangi saatte gittiniz? Önce geceyi tamamlayın										
Ne zaman uykuya daldınız. Tahmin edin.										
Ne zaman uyandınız?										
Yataktan ne zaman kalktınız?										
Alarmı durdurma butonunu kaç kez bastınız?										
Gece kaç kez uyandınız?										
Ne kadar süre sonra uyuya daldınız?										
Dün ne kadar kestirdiniz?										
Ne kadar kafeinli içecek tükettiniz?										
Uyku kalitenizi değerlendirin? 1 çok kötü, 2 kötü, 3 yeterli, 4 iyi, 5 çok iyi										
Dün geceki uykunuzu değerlendirin? 1 çok yetersiz, 2 yeterli, 3 oldukça iyi, 4 çok yeterli										
Yenilenmiş olarak uyandınız mı? 1 hayır, 2 biraz, 3 birazcık 4 evet, 5 çok fazla										
Dün gece alkol aldınız mı? 1 evet, 2 hayır										
1-10 arasında değerlendirirseniz bu sabah nasıl hissediyorsunuz? 1 çok yorgun hissediyorum ve yatağa gitmek istiyorum. 10 çok iyi hissediyorum										
Alarımdan önce uyandınız mı? 1 evet, 2 hayır										
Dün gece uyumak için uygun vücut sıcaklığı olduğunu hissediyordum? 1 evet, 2 gecenin çoğunda, 3 gecenin küçük bir kısmında, 4 hayır										