

	Montag	Dienstag	Mittwoch	usw
Tagesmüdigkeit	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6
Konzentration	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6
Stimmung	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6	Schulnote 1- 6
Mitttagsschlaf oder Nickerchen	Wann? Wie lange?	Wann? Wie lange?	Wann? Wie lange?	Wann? Wie lange?
Kaffee, Tee, Cola...	Wie viel? Wann?	Wie viel? Wann?	Wie viel? Wann?	Wie viel? Wann?
Alkohol: Was? Wie viel?				
Zigaretten (wie viele)				
Medikamente: Welche? Wie viel?				
Wichtige Tagesereignisse des vergangenen Tages				
Wichtige Tagesereignisse des kommenden Tages				
Licht gelöscht	Uhrzeit			
Ungefähre Zeit des Einschlafens in Minuten				
Wie oft in der Nacht aufgewacht?				
Falls gerübelt, worüber?	Stichworte			
Wie lange wach gelegen?				
Wann aufgestanden?	Uhrzeit			
Körperliche Beschwerden? Welcher Art, wie stark?	Welche? Schulnote 1- 6			
Wie viele Stunden geschlafen?	Anzahl Stunden			
Gefühl des Erholtseins	Schulnote 1- 6			