

---



# Журнал сну

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Записуйте час засинання, пробудження та загальну кількість годин щоранку
  - Оцінюйте якість сну та рівень енергії
  - Відстежуйте звички вживання кофеїну та користування екранами
  - Занотуйте сновидіння та спостереження щодо сну
  - Переглядайте тижневі закономірності для отримання висновків



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---



Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** (будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** (одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** (будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** (одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** (будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** (одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** (будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** (одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** (будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** (одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** *(будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** *(одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час відходу до сну: \_\_\_\_\_

Час пробудження: \_\_\_\_\_

Години сну: \_\_\_\_\_

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Згадані сни:

Кофеїн після 14:00:

Екранний час перед сном:



**Нотатки про сон** (будь-які спостереження про ваш сон -- що допомогло, що ні, як ви почувалися піс...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Покращення сну** (одна річ, яку ви могли б змінити сьогодні ввечері, щоб краще спати завтра)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---