



DIARIO DO SONO



Nome e apelidos:

Data inicio de rexistro:

Data fin de rexistro:

SEMANA 1

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Cubrir pola mañá	Hora á que me fun á cama onte:							
	Hora á que me despertei esta mañá:							
	Nº de horas dormidas onte á noite:							
	Número de despertares e tempo total desperto onte á noite:							
	Canto tardei en quedarme dormido onte?							
	Medicamentos que tomei a última noite:							
	Como de desperto me sentín cando me levantei esta mañá? 1 = Totalmente desperto 2 = Desperto pero un poco cansado 3 = Somnolento							
Cubrir pola noite	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) e horas ás que as tomei:							
	Número de bebidas alcohólicas (cervexa, viño, licor) e horas nas que as tomei:							
	Horarios e duración da sesta de hoxe:							
	Duración e tempos de exercicio hoxe:							
	Cánto sono sentín durante o día de hoxe?: 1. Somnolento e tiven que loitar para manterme desperto durante gran parte do día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Desperto.							



DIARIO DO SONO



Nome e apelidos:

Data inicio de rexistro:

Data fin de rexistro:

SEMANA 2

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Cubrir pola mañá	Hora á que me fun á cama onte:							
	Hora á que me despertei esta mañá:							
	Nº de horas dormidas onte á noite:							
	Número de despertares e tempo total desperto onte á noite:							
	Canto tardei en quedarme dormido onte?							
	Medicamentos que tomei a última noite:							
	Como de desperto me sentín cando me levantei esta mañá? 1 = Totalmente desperto 2 = Desperto pero un poco cansado 3 = Somnolento							
Cubrir pola noite	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) e horas ás que as tomei:							
	Número de bebidas alcohólicas (cervexa, viño, licor) e horas nas que as tomei:							
	Horarios e duración da sesta de hoxe:							
	Duración e tempos de exercicio hoxe:							
	Cánto sono sentín durante o día de hoxe?: 1. Somnolento e tiven que loitar para manterme desperto durante gran parte do día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Desperto.							



DIARIO DO SONO



Nome e apelidos:

Data inicio de rexistro:

Data fin de rexistro:

SEMANA 3

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Cubrir pola mañá	Hora á que me fun á cama onte:							
	Hora á que me despertei esta mañá:							
	Nº de horas dormidas onte á noite:							
	Número de despertares e tempo total desperto onte á noite:							
	Canto tardei en quedarme dormido onte?							
	Medicamentos que tomei a última noite:							
	Como de desperto me sentín cando me levantei esta mañá? 1 = Totalmente desperto 2 = Desperto pero un poco cansado 3 = Somnolento							
Cubrir pola noite	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) e horas ás que as tomei:							
	Número de bebidas alcohólicas (cervexa, viño, licor) e horas nas que as tomei:							
	Horarios e duración da sesta de hoxe:							
	Duración e tempos de exercicio hoxe:							
	Cánto sono sentín durante o día de hoxe?: 1. Somnolento e tiven que loitar para manterme desperto durante gran parte do día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Desperto.							



DIARIO DO SONO



Nome e apelidos:

Data inicio de rexistro:

Data fin de rexistro:

SEMANA 4

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Cubrir pola mañá	Hora á que me fun á cama onte:							
	Hora á que me despertei esta mañá:							
	Nº de horas dormidas onte á noite:							
	Número de despertares e tempo total desperto onte á noite:							
	Canto tardei en quedarme dormido onte?							
	Medicamentos que tomei a última noite:							
	Como de desperto me sentín cando me levantei esta mañá? 1 = Totalmente desperto 2 = Desperto pero un poco cansado 3 = Somnolento							
Cubrir pola noite	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) e horas ás que as tomei:							
	Número de bebidas alcohólicas (cervexa, viño, licor) e horas nas que as tomei:							
	Horarios e duración da sesta de hoxe:							
	Duración e tempos de exercicio hoxe:							
	Cánto sono sentín durante o día de hoxe?: 1. Somnolento e tiven que loitar para manterme desperto durante gran parte do día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Desperto.							