

SCHLAFPROTOKOLL FÜR KINDER

Das Schlafprotokoll hilft uns, deinen Schlaf genau zu beobachten und Veränderungen feststellen zu können. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du das Protokoll regelmäßig, vollständig und sorgfältig ausfüllst. Du brauchst dafür nur wenige Minuten am Abend und am Morgen. Am besten füllst du das Abendprotokoll aus kurz bevor du ins Bett gehst. Das Morgenprotokoll kannst du zum Beispiel direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Frühstück beantworten. Auf diese Weise gehen keine Informationen verloren.

Die Protokolle sind so aufgebaut, dass du jeweils eine ganze Woche im Überblick hast. Am besten beginnst du heute Abend, indem du die erste Spalte des Abendprotokolls (Frage 1 – 3) für den zutreffenden Wochentag beantwortest. Am nächsten Morgen füllst du dann in der gleichen Spalte (Morgenprotokoll) die Fragen 4 bis 8 aus.

Vielen Dank für deine Mitarbeit !

Weitere wichtige Ereignisse in dieser Woche, kannst du hier aufschreiben (z.B. Schularbeit, Geburtstag...):



Schlafprotokoll von: _____		Woche von: _____			bis: _____				
ABENDPROTOKOLL		Beispiel	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1. Warst Du heute fröhlich und gut gelaunt? ☺ = fröhlich und gut gelaunt ☹ = mittel; weder sehr gut, noch sehr schlecht gelaunt ⊗ = eher schlecht gelaunt		☺							
2. Konntest du dich heute in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Schwieriges (beim Spielen, Sport, Musizieren, usw.) gemacht hast gut konzentrieren? ☺ = konnte mich gut konzentriert ☹ = mittel; weder sehr gut, noch sehr schlecht konzentriert ⊗ = konnte mich eher schlecht konzentriert		☹							
3. Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt? ☺ = war tagsüber munter und ausgeruht ☹ = mittel; weder sehr munter, noch sehr müde ⊗ = war tagsüber eher müde		☹							
MORGENPROTOKOLL		Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
4. Hast du gestern Abend lange zum Einschlafen gebraucht? ✓ = ja ✗ = nein		✓							
Falls ja: Hat dich das gestört? ✓ = ja ✗ = nein		✓							
5. Bist du heute Nacht häufig aufgewacht? ✓ = ja ✗ = nein		✓							
Falls ja: Hat dich das gestört? ✓ = ja ✗ = nein		✗							
6. Bist du heute Nacht länger Zeit wach gelegen? ✓ = ja ✗ = nein		✓							
Falls ja: Hat dich das gestört? ✓ = ja ✗ = nein		✗							
7. Wie hast du heute Nacht geträumt? ☺ = Ich habe heute Nacht nicht oder gut geträumt. ☹ = Ich hatte heute Nacht einen neutralen Traum. ⊗ = Ich hatte heute Nacht einen schlechten Traum (Albtraum).		☹							
8. Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter? ☺ = ja ☹ = mittel ⊗ = nein		☺							