Schlaftagebuch

Name:

Woche:

Wochen tag	LAUS	LAN	Liege Dauer (min)	Schlaf Dauer (min)	SE %	SL (min)	AWZ	SQ (Note)	Bemerkung Medikation

LAUS: Uhrzeit Licht aus (Bettgehzeit) Bsp: 23:30

LAN: Uhrzeit Licht an (Verlassen des Bettes) Bsp: 7:10

Liegedauer: Zeit in Minuten von LAUS bis LAN Bsp:460 min

Schlafdauer: subjektive Schlafzeit in Minuten Bsp: 300min

SE: Schlafeffizienz = $\frac{\text{Schlafdauer in min x 100}}{\text{Bettliegedauer in min}}$ Bsp: $\frac{300 \times 100\text{min}=30.000}{460}$ = 65%

SL: Schlaflatenz (Einschlafdauer in minuten)

AWZ: Aufwachanzahl für die Nacht

SQ: Schlafqualität nach Schulnoten