	יום:	יום:	יום:	יום:	יום:	יום:	יום:
	תאריך:	תאריך:	תאריך:	תאריך:	תאריך:	תאריך:	תאריך:
שאלון ערב: יש למלא לפני השינה							
האם ישנת במהלך היום? כמה זמן? בשעה:	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
האם בצעת פעילות גופנית? כמה זמן? בשעה:	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
האם נחשפת לאור שמש? בשעה?	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
האם נטלת תרופה לפני השינה? איזה?	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
האם שתית משקה אלכוהולי? כמה? בשעה:	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
האם שתית משקה המכיל קפאין אחרי השעה 15? כמה כוסות? באיזו שעה?	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
האם עישנת לפני השינה?							
האם היה לך יום אופיני/רגיל?	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא
שאלון בוקר: יש למלא עם היקיצה							
שעת כניסה למיטה:							
שעת כיבוי אורות:							
הזמן עד שנרדמת בדקות:							
מספר היקיצות בלילה:							
זמן ערות ביקיצה הראשונה: (דקות) ביקיצה השניה: ביקיצה השלישית:							
מה עשית כשלא ישנת בלילה?							
סך כל הזמן בו לא ישנת בלילה עד היציאה מהמיטה בבוקר							
שעת היקיצה							
האם התעוררת בעזרת שעון מעורר?							
השעה בה יצאת מהמיטה							
כמה זמן להערכתך ממש ישנת?							
איכות השינה הלילה הייתה: 0-גרועה ביותר, 1-גרועה, 2 - בינונית, 3-טובה, 4- טובה ביותר							