

Mein Schlaftagebuch



Illustration: Anna-Lena Kühler

Name:

Ich bin Jahre alt.

Ich schätze, dass ich jede Nacht ungefähr Stunden schlafe.

Fülle nun das Schlaftagebuch eine Woche lang aus.

Wochentag	Eingeschlafen um ... Uhr	Aufgewacht um ... Uhr	Ich habe insgesamt ... Stunden geschlafen.	Hast du dich ausgeschlafen gefühlt?
				☹️ 😐 😊
				☹️ 😐 😊
				☹️ 😐 😊
				☹️ 😐 😊
				☹️ 😐 😊
				☹️ 😐 😊
				☹️ 😐 😊

Überlege dir nun, ob du in dieser Woche immer genug geschlafen hast.