

Deine Schlafprotokolle



Sternschnuppenzauber

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?

Schlafprotokoll

DATUM

Aufwachen

Abends ins Bett

TAGSCHLAF

BEGINN

ENDE

WO?

LÄNGE
EINSCHLAF-
BEGLEITUNG

Wie viele Tagschläfchen?

1. Tagschlaf

2. Tagschlaf

3. Tagschlaf

4. Tagschlaf

NACHTSCHLAF

BEGINN

ENDE

Einschlafdauer abends?

Wann und wie lange in der Nacht wach?
Bitte alle Zeiten notieren.

Wie nachts zum Weiterschlafen
gebracht?

Gab es heute Besonderheiten?
Ausflüge etc.?