

Nhật Ký Giác Ngủ của Trẻ

Tên của con quý vị: _____

Ngày sinh: _____

Hướng dẫn:

- Chỉ vẽ mũi tên hướng lên và hướng xuống để chỉ giờ ngủ buổi tối. Sử dụng mũi tên ↓ để đánh dấu giờ con quý vị lên giường. Sử dụng mũi tên ↑ để đánh dấu giờ cháu tỉnh dậy vào buổi sáng. **Chỉ tô vào những ô chỉ khoảng thời gian con quý vị thực sự đang ngủ.**
- Trong phần ghi chú, ghi rõ giờ dùng bất kỳ thuốc gì và thời gian/số lượng cafein cháu dùng.

Ví dụ:

- Ngày 1: Đi ngủ lúc 9 giờ tối, tỉnh dậy lúc 1 giờ sáng, ngủ lại lúc 2 giờ sáng, rồi dậy vào lúc 6 giờ sáng. Ngủ trưa từ 1 giờ đến 3 giờ chiều.
- Ngày 2: Đi ngủ lúc 10 giờ tối, nhưng mãi tới tận 11 giờ đêm mới ngủ được, không thức giấc ban đêm, tỉnh dậy lúc 5 giờ sáng, ngủ trưa từ 1 giờ đến 3 giờ chiều.

Ngày tháng	Ngày	6 p.m.	8 p.m.	10 p.m.	12 a.m.	2 a.m.	4 a.m.	6 a.m.	8 a.m.	10 a.m.	12 p.m.	2 p.m.	4 p.m.	Ghi chú (Thuốc/Cafein)
	1			↓				↑						Dùng phenobarbitol lúc 6 giờ sáng
	2			↓				↑						Uống 2 lon Mountain Dew lúc 8 giờ tối

Ngày tháng	Ngày	6 p.m.	8 p.m.	10 p.m.	12 a.m.	2 a.m.	4 a.m.	6 a.m.	8 a.m.	10 a.m.	12 p.m.	2 p.m.	4 p.m.	Ghi chú (Thuốc/Cafein)
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													

Pediatric Sleep Log

Your child's name: _____

Date of birth: _____

Instructions:

- Use up and down arrows only at bedtime. Use ↓ to mark when your child went to bed. Use ↑ to mark times that your child woke up in the morning. **Only shade in the periods when your child was actually asleep.**
- In the comments section indicate time of any medicines given and time/amount of any caffeine they had.

Example:

- Day 1: Went to bed at 9 p.m., fell asleep at 9 p.m, woke up at 1 a.m., fell back asleep at 2 a.m., then woke up at 6 a.m. Took a nap from 1 p.m. to 3 p.m.
- Day 2: Went to bed at 10 p.m. but didn't fall asleep until 11 p.m., no nighttime awakenings, woke up at 5 a.m., nap from 1 p.m. to 3 p.m.

Date	Day	6 p.m.	8 p.m.	10 p.m.	12 a.m.	2 a.m.	4 a.m.	6 a.m.	8 a.m.	10 a.m.	12 p.m.	2 p.m.	4 p.m.	Comments (Meds/Caffeine)
	1			↓	█	█	█	↑				█		Took phenobarbital at 6 a.m.
	2			↓	█	█	█	↑				█		Drank 2 Mountain Dews at 8 p.m.

Date	Day	6 p.m.	8 p.m.	10 p.m.	12 a.m.	2 a.m.	4 a.m.	6 a.m.	8 a.m.	10 a.m.	12 p.m.	2 p.m.	4 p.m.	Comments (Meds/Caffeine)
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													