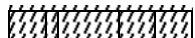


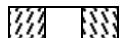
AGENDA PERIOADELOR ACTIVE SI DE SOMN

DATA	ORA																								Estimarea calitatii FB - B - M - S - FS			Tratamente, medicamente, observatii si informatii particulare	
	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Calitatea sommului	Cum m-am trezit		Forma in care m- am simtit in timpul zilei
Noaptea de																													
1 spre 2 aprilie 2024		↓																											

**Legenda :**



zona care corespunde somnului



trezire nocturna

S

Somnolenta in timpul zilei



ora la care m-am bagat in pat sau o trezire în timpul nopții.



ora finală de trezire sau pentru a preciza o trezire în timpul nopții.

## AGENDA de activitate și somn

Jurnalul se completează în două momente ale zilei:

- dimineața când te trezești pentru a descrie cum a decurs noaptea
- seara pentru a raporta ce s-a întâmplat în timpul zilei.

### Dimineața: introduceți data (de ex. noaptea de 01 aprilie spre 02 aprilie).

- Pune o săgeată cu varful în jos pentru a nota când te-ai dus la culcare (mai bine zis, când te-ai băgat în pat). Chiar dacă era doar pentru a citi sau a privi la televizor)
- Pune o săgeată cu varful în sus, pentru a indica ora finală de trezire sau pentru a preciza o trezire în timpul nopții.
- **Hașurează** zona care **corespunde somnului tău**. Dacă te-ai trezit în miezul nopții și această trezire a fost incomodă, veți întrerupe zona hașurată în funcție de orele între care nu ai dormit. Scopul este să ne amintim tocmai asta: trezirea a avut loc în intervalul X. Vei putea completa cu timpi care vor fi aproximativi.
- ◆ Apoi specificați calitatea somnului de peste noapte, forma în care v-ați trezit, completând coloane din dreapta ( FB= foarte bun, B = bun, M= mediu, S = slab, FS = foarte slab
- ◆ Precizați dacă ați luat vreun medicament sau dacă s-a întâmplat ceva, este posibil să fi interferat cu somnul (de exemplu, să fi făcut sport seara, să aveți dureri de cap, febra).

### Seara: completezi din nou jurnalul

- ❖ Să precizezi dacă ai "tras un **pui de somn**", pe o **zonă hașurată**, în același mod în care ai înregistrat somnul nocturn.
- ❖ Dacă este necesar, raportați **momentele de somnolență** notând un „**S**” în dreptul orelor corespunzătoare.
- ❖ Vei aprecia **forma ta generală în timpul zilei**.

De preferat să o completați atât pe o perioadă de lucru, cât și pe o perioadă de vacanță, de sărbători, etc, vei avea astfel mult mai multe informații.