

3. Planilha do despertar noturno

Hora em que acordou	O que fez para me acordar	Quanto tempo acordado; Qual atividade	Hora em que voltou a dormir	Como voltou a dormir	Quanto tempo dormiu

Anote as informações abaixo:

- a) Hora em que adormeceu: _____
- b) Hora em que acordou: _____
- c) Nº total de vezes que despertou durante a noite: _____
- d) Período de sono mais longo: _____

Total de horas de sono: _____