Schlafprotokoll

Datum / Uhrzeit	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00
Beispiel: 05.06.19	-----	•			•	///	•	----------					•	----------	----------	----------	///	----------	----------	----------	/////	----------	----------	----------

Legende: Schlafphasen: -------- Wachphasen: freilassen Schreien: ///// Mahlzeiten: •