

Mūsu ikdienas rutīnai – ēšanas, dzeršanas paradumiem, lietotajiem medikamentiem, dienas plānojumam un veidam kā mēs pavadām vakaru, ir liela ietekme uz miegu. Tādēļ miega dienasgrāmatas aizpildīšana 2 nedēļu garumā var palīdzēt novērtēt Tavu paradumu ietekmi uz miegu.

1. Ieraksti dienu, datumu un to, vai tā ir darba diena, skolas diena, brīvdiena vai atvaļinājums.
2. Kad iekāp gultā, lauciņā iezīmē stripiņu (I).
3. Ja esi nomodā, lauciņus atstāj neiekrāsotus, bet, ja esi aizmidzis (arī diendusas laikā), tad aizkrāso lauciņus.
4. Ieraksti „S”, ja sporto; „K”, ja lieto kādu kofeīnu saturošu produktu (piemēram, kafiju, tēju, kolu, enerģijas dzērienu); „Z”, ja lieto kādas zāles; „A”, ja lieto alkoholu.

Pirmā rinda dienasgrāmatā ir kā paraugs

2. nedēļa