

Schlafprotokoll

*Zeichenerklärung auf Seite 2

Heutiges Datum _____
 Geburtsdatum Kind _____
 Aktuelles Alter Kind _____
 Name Kind _____



Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

Beispiel:

Datum	06:00	07:00	08:00	09:00	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	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	
Datum der Beobachtung					◀ ~ >	X				◀ Δ >				~	>		X		X >			◀ ◀ Δ Δ			~ Δ Δ Δ

Genauere Uhrzeit der Bettzeit & Einschlafdauer, bei Zeichen (Bettzeit) >

10:45 Uhr 15 Min. 15:30 Uhr 5 Min. 20:00 Uhr 40 Min. 00:00 Uhr 15 Min.

Zeichenerklärung

Ein Zeitfenster sind immer 15 Minuten, wenn sich mehrere Dinge in einem Zeitfenster abspielen, können auch mehrere Symbole eingetragen werden.

Kind ins Bett legen (Bettzeit)

>

Schlafen



Wachphase

(freilassen)

Quengeln

~

Weinen/Schreien

X

Stillen/Flasche



Nuckeln

