

# Wochenprotokoll: Gesunder Schlaf (Kopiervorlage)

Woche: von ..... bis ..... Wochenprotokoll Gesunder Schlaf			
Wochentag Datum	Uhrzeiten: Aufstehen und Zubettgehen	 geschlafen	Mögliche Gründe
<b>Montag</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
<b>Dienstag</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
<b>Mittwoch</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
<b>Donnerstag</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
<b>Freitag</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
<b>Samstag</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
<b>Sonntag</b> <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf ..... - ..... Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: [www.decade-studie.de](http://www.decade-studie.de). Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.