



Wochenplan Schlafzeiten

Name des Kindes: _____

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Morgens aufgewacht um:							
1. Schläfchen von – bis:							
2. Schläfchen von – bis:							
3. Schläfchen von – bis:							
4. Schläfchen von – bis:							
Abends eingeschlafen um:							
Stunden Nachtschlaf gesamt:							



Wochenplan Schlafzeiten

Name des Kindes: _____

Beispiel

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Morgens aufgewacht um:	06:07	05:47	06:20	06:14	05:33	05:52	06:01
1. Schläfchen von – bis:	09:00 – 09:30	08:55 – 09:55	09:12 – 10:15	09:00 – 09:30	08:00 – 09:30	08:17 – 10:17	09:20 – 10:04
2. Schläfchen von – bis:	14:07 – 15:07	13:20 – 15:00	14:31 – 15:44	12:00 – 14:09	13:11 – 14:17	12:08 – 12:48	14:30 – 16:07
3. Schläfchen von – bis:		17:01 – 17:31		15:16 – 15:47		15:04 – 16:04	
4. Schläfchen von – bis:							
Abends eingeschlafen um:	18:07	20:03	19:00	20:00	18:30	21:00	18:00
Stunden Nachtschlaf gesamt:	12	9,45	11,5	10,45	11	9	12