

# 我的健康睡眠紀錄表

班級：                     座號：           姓名：          

☆ 請小朋友在 1 週當中選擇 2 個有上學的日子，  
記錄自己上床睡覺的時間和睡眠的品質。

☆ 我每天起床的時間大約是                     。

週次	星期	就寢時間	品質	星期	就寢時間	品質
第五週			☺☹☹			☺☹☹
第六週			☺☹☹			☺☹☹
第七週			☺☹☹			☺☹☹
第八週			☺☹☹			☺☹☹
第九週			☺☹☹			☺☹☹
第十週			☺☹☹			☺☹☹
第十一週			☺☹☹			☺☹☹
第十二週			☺☹☹			☺☹☹
第十三週			☺☹☹			☺☹☹
第十四週			☺☹☹			☺☹☹
第十五週			☺☹☹			☺☹☹

# 我的健康睡眠紀錄表

班級：                     座號：           姓名：          

☆ 請小朋友在 1 週當中選擇 2 天，  
記錄自己上床睡覺的時間和睡眠的品質。

☆ 我每天起床的時間大約是                     。

週次	星期	就寢時間	品質	星期	就寢時間	品質
第五週			☺☹☹			☺☹☹
第六週			☺☹☹			☺☹☹
第七週			☺☹☹			☺☹☹
第八週			☺☹☹			☺☹☹
第九週			☺☹☹			☺☹☹
第十週			☺☹☹			☺☹☹
第十一週			☺☹☹			☺☹☹
第十二週			☺☹☹			☺☹☹
第十三週			☺☹☹			☺☹☹
第十四週			☺☹☹			☺☹☹
第十五週			☺☹☹			☺☹☹