



Diário de Sono



Complete seu DIÁRIO DE SONO. O Dia 1 deve ser completado com as informações de ontem. Os demais dias deverão ser preenchidos em casa. Na última coluna você deverá colar uma estrela se cumpriu as 9 horas de descanso necessárias para a sua idade.



DIÁRIO DE SONO

Dia	Horário em que foi descansar	Último aparelho usado na casa	Desligou o aparelho?	Horário em que acordou	Cumpriu as 9 horas de descanso
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					
Dia 8					
Dia 9					
Dia 10					
Dia 11					
Dia 12					
Dia 13					
Dia 14					
Dia 15					



DIÁRIO DE SONO

Dia	Horário em que foi descansar	Último aparelho usado na casa	Desligou o aparelho?	Horário em que acordou	Cumpriu as 9 horas de descanso
Dia 16					
Dia 17					
Dia 18					
Dia 19					
Dia 20					
Dia 21					
Dia 22					
Dia 23					
Dia 24					
Dia 25					
Dia 26					
Dia 27					
Dia 28					
Dia 29					
Dia 30					
Dia 31					



Recorte as estrelas e cole diariamente na coluna **“Cumpriu as 9 horas de descanso”**, caso você tenha atendido a esse item.

