Sleep log

Two weeks, one line each morning. Patterns show up fast once the times are on paper.

Starting _____ The sleep I'm aiming for (hours) _____

Date	In bed at	Woke up at	Hours slept	Times I woke	Caffeine after noon	Screen in bed	Nap	How rested I feel
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○
					☐	☐	☐	○ ○ ○ ○ ○

Average hours _____

Best night _____

What helped _____

What I'll change _____

Free printable from domahan.com/printables - personal and classroom use