수면·회복 / HEALTH NOTES

수면 일지 한 장

시계와 컨디션을 같이 기록해요.

DIARY

밤의 기록

01

잠자리에 든 시각과 중간에 깬 일을 적어요.

아침의 기록

02

일어난 시각과 개운함을 적어요.

낮의 기록

03

졸림과 낮잠 여부를 메모해요.

상담에 활용할 수 있는 관찰 양식입니다.