

۱. برای خودتان تجویز کنید!

ساعتی که باید به رختخواب بروید:
ساعتی که باید از رختخواب خارج شوید:

لازم نیست از شنبه شروع کنید!

روزهای هفته	۲	تاریخ							
چه زمانی به رختخواب می‌روید؟	۳								
چه زمانی تلاش می‌کنید بخوابید؟	۴								
چه زمانی خوابتان می‌برد؟	۵								
چند بار در طول شب بیدار می‌شوید؟	۶								
این بیداری‌ها مجموعاً چقدر طول می‌کشند؟	۷								
زمان نهایی بیداری‌تان کی است؟	۸								
چه زمانی از رختخواب بیرون می‌روید تا روزتان را شروع کنید؟	۹								
هر چیز دیگری که با خوابتان تداخل می‌کند را یادداشت کنید	۱۰								
مدت خواب (دقیقه)	۱۱								

۱۲. محاسبه آخر هفته

۱۳. میانگین مدت خواب من:

دقیقه است.

۱۴. کفایت خواب من:

درصد است.

دستورالعمل خواب‌نوشته

اعداد را صبح‌ها وارد کنید. ساعت‌ها را به‌طور تقریبی بنویسید.

۱. برای خودتان تجویز کنید:

ساعتی که باید به رختخواب بروید: زمانی را یادداشت کنید که در نظر دارید به رختخواب بروید.
ساعتی که باید از رختخواب خارج شوید: زمانی را یادداشت کنید که قصد دارید از رختخواب بیرون بیایید.
برای اجرای این برنامه در طول هفته تلاش کنید.

مثال: زمان موردنظر برای رفتن به رختخواب: ۲۲:۳۰

زمان موردنظر برای خروج از رختخواب: ۷:۰۰ صبح

۲. روز هفته و تاریخ: در فضای در نظر گرفته‌شده روز هفته و تاریخ را یادداشت کنید. لازم نیست همیشه از شنبه شروع کنید

۳. چه زمانی به رختخواب می‌روید؟ زمانی را که به رختخواب می‌روید بنویسید مثلاً: ۲۲:۱۵

۴. چه زمانی برای خوابیدن تلاش می‌کنید؟ وقتی در رختخواب هستید و تصمیم می‌گیرید بخوابید را یادداشت کنید. مثلاً: ۲۳:۰۰

۵. چه زمانی خواب می‌روید؟ ساعت تقریبی به خواب رفتن را بنویسید. مثلاً: ۰۰:۳۰ بامداد

۶. چند بار در طول شب بیدار می‌شوید؟ پاسختان را یادداشت کنید. مثلاً: ۲ بار

۷. این بیداری‌ها درکل چقدر طول می‌کشد؟ کل زمان بیداری‌تان را جمع کنید. مثلاً: ۸۰=۶۰+۲۰ دقیقه

۸. زمان نهایی بیداری‌تان کی است؟ بر زمان بیداری و بیدار ماندن دلالیت می‌کند. مثلاً: ۸:۰۰ صبح

۹. چه زمانی از رختخواب بیرون می‌روید تا روزتان را شروع کنید؟ بعد از بیدار شدن نهایی‌تان بر زمان بیرون رفتن از رختخواب و بیرون ماندن از آن دلالیت می‌کند. مثلاً: ۹:۰۰ صبح

۱۰. هر چیز دیگری که با خواب شما تداخل می‌کند را یادداشت کنید. مواردی مثل نوشیدن الکل، کافئین، چرت‌های روزانه، داشتن درد، نگرانی‌ها، استفاده از وسایل الکترونیکی در رختخواب یا مزاحمت‌ها (همسر، فرزندان، زنگ تلفن و غیره)

اما با اعداد خواب‌نوشته چه کار کنید؟

این مراحل را دنبال کنید یا به حسابگر آنلاین کفایت خواب مراجعه کنید

۱۱. مدت خواب من:

مدت خواب درواقع زمان کلی خواب شما است.

اول ازهمه دقیقه‌های بین زمان خواب رفتن و بیداری نهایی‌تان را محاسبه کنید.

ادامه مثال قبلی: مدت‌زمان بین ۰۰:۳۰ بامداد و ۸:۰۰ صبح می‌شود ۷ ساعت و ۳۰ دقیقه یا ۴۵۰ دقیقه.

حالا کل مدت بیداری شبانه‌تان (مورد ۷ از مثال قبلی) را از آن کم کنید.

دقیقه ۳۷۰=۴۵۰-۸۰

مدت خواب واقعی شما = (۶ ساعت و ۱۰ دقیقه) ۳۷۰ دقیقه

این کار را برای شب‌های بعد تکرار کنید و در ردیف ۱۱ بنویسید.

۱۲. محاسبه آخر هفته: بر اساس خواب‌های شبانه در طول هفته کفایت خواب‌تان را محاسبه و یادداشت کنید

۱۳. میانگین مدت خواب: مدت‌های خواب من را باهم جمع و بر تعداد آن‌ها تقسیم کنید

۱۴. کفایت خواب من:

درواقع نسبت بین زمان خواب بودن‌تان به مدتی است که در رختخواب هستید اعداد بین ۸۵٪ تا ۹۵٪ خوب است.

اول کل مدتی که در رختخواب بوده‌اید را به دست بیاورید یعنی دقیقه‌هایی که بین زمان به رختخواب رفتن و خارج شدن از رختخواب وجود دارد.

کل زمان در رختخواب:

۱۰ ساعت و ۴۵ دقیقه یا ۶۴۵ دقیقه=زمان بین ۲۲:۴۵ و ۹:۰۰ صبح روز بعد

سپس کفایت خواب‌تان را حساب کنید:

۱۰۰x(کل زمان در رختخواب ÷ میانگین مدت خواب من)= کفایت خواب

۵۷٪=۱۰۰x(۳۷۰÷۶۴۵)

۵۷٪= کفایت خواب من



- اعداد به‌عنوان مثال آورده شده‌اند. شما ساعت‌های خودتان را وارد کنید!
- نگران نشوید. اگر به نظرتان محاسبات پیچیده می‌آید می‌توانید برای محاسبه خودکار به صفحه محاسبه کفایت خواب بروید. کافی است با تلفن همراه خود به اینترنت وصل شوید و شکل روبرو را اسکن کنید یا این آدرس را در مرورگر خود وارد کنید: DoctorRad.com/sq