



जानकारी एवं सचना प्रदान करना, माता-पिता और चिकित्सकों की सक्षमता बढ़ाना, बच्चों के परिणामों को सुधारना

सोने की डायरी (नाम)

-----तारीख से

-----तारीख तक

	सोमवार	मंगलवार	बुद्धवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सोने को लेट जाने का समय							
सो पाने का समय							
रात को कितनी बार जगे							
रात को कुल कितना समय जागे रहे							
सुबह किस समय उठे							

और कुछ बात या परेशानी:

