



ყოველ დილას აწარმოეთ შემდეგის სახის სრულყოფილი დრიური, რომელიც ასახავს წინა საღამოს ძილს:

თარიღი	ღამით დაწოლის დრო	დილას გაღვიძების დრო	დრო, რომელიც დაძინებას დაჭირდა	ძილის ხანგრძლივობა
22.05.2010	00:15	9:20	25წთ.	9'10"

**თარიღი:**

**დილა:**

დრო, როდის გაიღვიძა: .....

დრო, როდის ადგა ლოგინიდან: .....

განწყობა გაღვიძებისას: 1 2 3 4 5

(შემოხაზეთ იმ პრინციპით, რომ 1 არის ცუდი განწყობა და 5 კარგი განწყობა)

ბავშვმა გაიღვიძა: ა) თვითონ

ბავშვი გააღვიძა: ბ) მშობელმა

გ) და-მამამ

დ) მალვიდარამ

**შუადღე:**

დაგეგმილი შუადღის ძილის დრო და ხანგრძლივობა .....

ჩაეძინა თუ არა შემთხვევით და რა ვითარებაში? (მიუთითეთ დრო და ხანგრძლივობა)

..... მანქანაში

..... ტელევიზორთან

..... ჭამის დროს

..... თამაშის დროს

..... სკოლაში ან საბავშვო ბაღში

..... სხვა გარემოებებში (აღწერეთ) .....

**ღამის ძილი**

დაწოლის დრო: .....

აღწერეთ პრობლემები, რომლებიც დაკავშირებულია დასაძინებლად წასვლასთან: .....

დრო როდესაც ბავშვმა დაიძინა: .....

**ღამით გამოღვიძებები**

ღამით გამოღვიძების დრო და ხანგრძლივობა:

გამოღვიძების დრო 1)

2)

3)

ჩაძინების დრო 1)

2)

3)

მოკლეთ აღწერეთ რა მოხდა: 1)

2)

3)

1. რამდენი ხანია რაც ძილის დარღვევები გამოვლინდა?:
2. შეიცვალა თუ არა რაიმე ბავშვის გარემოში რაც ძილის დარღვევები დაიწყო და რა?:. . . . .
3. სად ძინავს ბავშვს ა) ცალკე ოთახში ბ). მშობლების, და-ძმის ოთახში
4. სად ძინავს ბავშვს ა). ძინავს ცალკე საწოლში ბ). მშობლებთან ერთად
5. ტემპერატურა საძინებელში:
6. აღენიშნება თუ არა ღამის შიშები (ტირილით გამოღვიძება) და ჩაძინებიდან რამდენ ხანში:
7. აღენიშნება თუ არა ამა თუ იმ სახის შიშები დღისით?
8. აღენიშნება თუ არა სხვა სახის ქცევითი დარღვევები დღისით?:
9. ვინ ატარებს დროის დიდ მონაკვეთს ბავშვთან? ა)დედა ბ)ბებია გ) ძიძა
10. გაქვთ თუ არა ჩამოყალიბებული ძილის რუტინა და ძილის განრიგი?
11. ხშირად ავადმყოფობს თუ არა ბავშვი?
12. ოჯახის შემოსავალი: ა). <200ლ ბ). 200-500ლ გ). 500-1000ლ დ). >1000 ლ.
13. აღენიშნება (ან აღენიშნებოდა ბავშვობაში) რომელიმე მშობელს ძილის დარღვევა:
14. აღენიშნება (ან აღენიშნებოდა ბავშვობაში) რომელიმე და-ძმას ძილის დარღვევა:
15. ოჯახური მდგომარეობა: ა). სრული ოჯახი ბ). არასრული ოჯახი
16. აღენიშნებათ თუ არა რაიმე სახის შფოთვითი აშლილობები ან სტრესი მშობლებს ან სხვა ოჯახის წევრებს? რომელი: . . . . .
17. გამოგიყენებიათ თუ არა მედიკამენტი, რომელი?
18. მედიკამენტური თერაპიის შედეგი: