

一岁前睡眠记录表

记录小睡、夜醒与总时长，一页一周。

0-3 岁 · 习惯养成 · 3 页 · 自制

日期	入睡	夜醒次数	小睡总时长	备注

只记录，不评价。连续记两周再看规律。

一岁前睡眠记录表

日期	入睡	夜醒次数	小睡总时长	备注

只记录，不评价。连续记两周再看规律。

怎么用

- 01 打印：A4 单面，缩放 100%，边距不小于 12mm。
- 02 第一遍照着做，不追求对错，先弄懂这一页要干什么。
- 03 隔三天再拿出来，换一个条件重做一遍。
- 04 最后让孩子出三道题给你做，能出题才算真的会。

使用许可

本资料版式与内容由知仓源来制作（古诗文原文属公有领域），可自由下载、打印，用于家庭或自己任教的班级；不得打包上传、转售或用于商业培训。转载请注明来源并保留资料编号。