

УКРАЇНА



# СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір

№ 117806

Науковий твір «Анкета-опитувальник «Щоденник реєстрації сну та циркадного ритму»

(вид, назва твору)

Автор(и) **Бойко Дмитро Іванович, Шкодіна Анастасія Дмитрівна**

(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації 4 квітня 2023 р.

Директор  
Державної організації  
«Український національний  
офіс інтелектуальної власності  
та інновацій»



Олена ОРЛЮК



МІНЕКОНОМІКИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОРГАН ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ  
ДЕРЖАВНА ОРГАНІЗАЦІЯ  
«УКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ОФІС  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ ТА ІННОВАЦІЙ»  
(УКРНОІВІ)

вул. Глазунова, буд. 1, м. Київ, 01601, тел.: (044) 209-27-06, (067) 501-05-95  
e-mail: office@nipo.gov.ua, http://www.nipo.gov.ua, код згідно з ЄДРПОУ 44673629

**Р І Ш Е Н Н Я**

**ПРО РЕЄСТРАЦІЮ АВТОРСЬКОГО ПРАВА НА ТВІР**

Державна організація «Український національний офіс інтелектуальної власності та інновацій» розглянула заяву

**Бойко Дмитро Іванович, вул. Баленка, 18, кв. 63, м. Полтава, Полтавська обл., 36007**

(повне ім'я автора, адреса)

заявка від 27 лютого 2023 р. № с202301200

про реєстрацію авторського права на твір і прийняла рішення зареєструвати авторське право на твір

**Науковий твір «Анкета-опитувальник «Щоденник реєстрації сну та циркадного ритму»;  
Бойко Дмитро Іванович, Шкодїна Анастасія Дмитрівна**

(вид. повна, скорочена (за наявності) назва твору, повне ім'я, псевдонім (за наявності) автора (ів))

Внесення відомостей до Державного реєстру свідоцтв про реєстрацію авторського права на твір та видача свідоцтва будуть здійснені за умови сплати збору за оформлення і видачу свідоцтва про реєстрацію авторського права на твір відповідно до пункту 20 Порядку державної реєстрації авторського права і договорів, які стосуються права автора на твір, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2001 року № 1756 «Про державну реєстрацію авторського права і договорів, які стосуються права автора на твір».

Якщо протягом трьох місяців від дати одержання заявником рішення про реєстрацію авторського права на твір УКРНОІВІ не одержано документа про сплату збору за оформлення і видачу свідоцтва у розмірі та порядку, визначених законодавством, або копію документа, що підтверджує право на звільнення від сплати зазначеного збору, заявка вважається відхиленою і реєстрація авторського права та публікація відомостей про реєстрацію УКРНОІВІ не проводиться.



Олена ОРЛЮК

## Щоденник реєстрації сну та циркадного ритму

Дата початку: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ (день тижня: пн / вт / ср / чт / пт / сб / нд)

На наступному графіку відмічайте Ваше добове функціонування, користуючись нижченаведеними позначками. Заповнюйте відомості про день, що минув, увечері перед сном, а відомості про сон зранку після пробудження. Протягом дня кожні 3 години реєструйте зовнішню температуру тіла. У випадку пропуску вимірювання відмітьте «#» у відповідній клітинці. На зворотній стороні дайте відповідь на запитання. У графі «Примітки» відмічайте будь-які особливості цієї доби, як-то надмірний стрес, алкогольне сп'яніння, хвороба та ін., фактори, які порушували сон (гучна музика, телефонний дзвінок, галас родичів і т.д.), а також ключові компоненти вечірнього ритуалу, наприклад читання книги, гра на телефоні, прослуховування музики тощо.

	0:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	
пн																										
t																										
вт																										
t																										
ср																										
t																										
чт																										
t																										
пт																										
t																										
сб																										
t																										
нд																										
t																										

**Позначки:**

- < - ліг в ліжко
- ↓ - заснув
- × - вимкнення світла
- ↑ - прокинувся
- > - встав з ліжка
- – увімкнення світла

- К – кава
- Ч – чай
- Ї – їжа
- Ф – фізичне тренування
- А – алкоголь
- Н – паління цигарок
- Л – прийом ліків

Ранок								Вечір								
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД	
О котрій Ви лягли до ліжка?	:	:	:	:	:	:	:	Чи дрімали Ви сьогодні вдень?	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	
О котрій Ви вимкнули світло?	:	:	:	:	:	:	:	Скільки тривав денний сон?	хв	хв	хв	хв	хв	хв	хв	
О котрій Ви спробували заснути?	:	:	:	:	:	:	:	Чи займалися сьогодні спортом? (якщо так, то скільки тривало тренування)	хв	хв	хв	хв	хв	хв	хв	
Скільки часу Вам знадобилося, щоб заснути	хв	хв	хв	хв	хв	хв	хв	За 2-3 години до сну:	Чи пили Ви каву? (якщо так, то скільки чашок)	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	
О котрій Ви прокинулися?	:	:	:	:	:	:	:		Чи палили цигарки?	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні
Чи користувалися Ви сьогодні будильником?	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні		Чи пили Ви інші напої (чай, сік тощо)? (якщо так, то скільки чашок)	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні
Через скільки часу Ви встали з ліжка?	хв	хв	хв	хв	хв	хв	хв		Чи пили Ви воду? (якщо так, то скільки чашок)	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні
Скільки разів за ніч Ви прокидалися?									Чи вживали їжу?	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні
Скільки загалом тривали періоди неспання вночі?	хв	хв	хв	хв	хв	хв	хв		Скільки Ви загалом за день провели надворі?	год хв	год хв	год хв	год хв	год хв	год хв	год хв
Скільки Ви загалом спали вночі?	:	:	:	:	:	:	:		Чи вживали протягом дня якісь ліки? (якщо так, то які і скільки)							
Щось порушувало Ваш сон цієї ночі?	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні	так/ні		Примітки							
Якби Ви загалом оцінили якість сну цієї ночі? (0- жахливо, 5 – відмінно)																
Примітки																