Snuggle

تقرير النوم



Lina

18 أكتوبر 2026 – 16 نوفمبر 2026

تاريخ الإنشاء 17 نوفمبر 2026

نظرة عامة

320 ساعة و13 دقيقة	59 ساعة و54 دقيقة	380 ساعة و7 دقائق	6 ساعات و55 دقيقة
النوم الليلي	القيلولات	إجمالي النوم	أطول فترة

الأيام

18 أكتوبر 2026 — 10 ساعات و56 دقيقة ليلاً · ساعة و41 دقيقة قيلولات



19 أكتوبر 2026 — 10 ساعات و38 دقيقة ليلاً · ساعتان و8 دقائق قيلولات



20 أكتوبر 2026 — 9 ساعات و57 دقيقة ليلاً · ساعة و59 دقيقة قيلولات



21 أكتوبر 2026 — 10 ساعات و49 دقيقة ليلاً · ساعة و45 دقيقة قيلولات

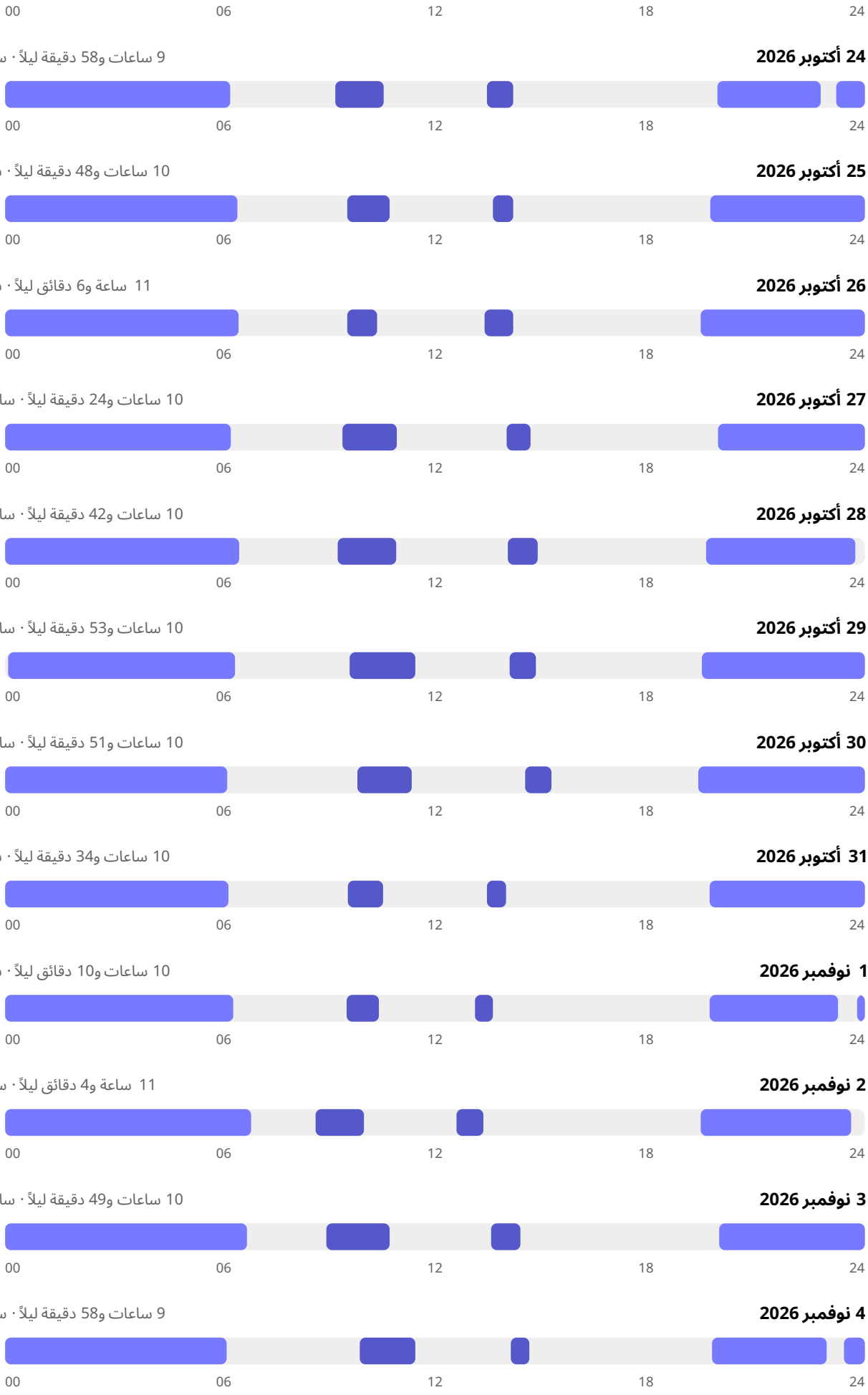


22 أكتوبر 2026 — 11 ساعة و13 دقيقة ليلاً · ساعة و58 دقيقة قيلولات



23 أكتوبر 2026 — 10 ساعات و57 دقيقة ليلاً · ساعة و44 دقيقة قيلولات




00
06
12
18
24
24 أكتوبر 2026
9 ساعات و58 دقيقة ليلاً · ساعتان و5 دقائق قيلولات
25 أكتوبر 2026
10 ساعات و48 دقيقة ليلاً · ساعة و45 دقيقة قيلولات
26 أكتوبر 2026
11 ساعة و6 دقائق ليلاً · ساعة و38 دقيقة قيلولات
27 أكتوبر 2026
10 ساعات و24 دقيقة ليلاً · ساعتان و11 دقيقة قيلولات
28 أكتوبر 2026
10 ساعات و42 دقيقة ليلاً · ساعتان و28 دقيقة قيلولات
29 أكتوبر 2026
10 ساعات و53 دقيقة ليلاً · ساعتان و34 دقيقة قيلولات
30 أكتوبر 2026
10 ساعات و51 دقيقة ليلاً · ساعتان و15 دقيقة قيلولات
31 أكتوبر 2026
10 ساعات و34 دقيقة ليلاً · ساعة و31 دقيقة قيلولات
1 نوفمبر 2026
10 ساعات و10 دقائق ليلاً · ساعة و24 دقيقة قيلولات
2 نوفمبر 2026
11 ساعة و4 دقائق ليلاً · ساعتان و6 دقائق قيلولات
3 نوفمبر 2026
10 ساعات و49 دقيقة ليلاً · ساعتان و35 دقيقة قيلولات
4 نوفمبر 2026
9 ساعات و58 دقيقة ليلاً · ساعتان و4 دقائق قيلولات

5 نوفمبر 2026

10 ساعات و59 دقيقة ليلاً · ساعة و46 دقيقة قيلولات



6 نوفمبر 2026

10 ساعات و55 دقيقة ليلاً · ساعتان و13 دقيقة قيلولات



7 نوفمبر 2026

9 ساعات و56 دقيقة ليلاً · ساعتان و33 دقيقة قيلولات



8 نوفمبر 2026

10 ساعات و45 دقيقة ليلاً · ساعتان و21 دقيقة قيلولات



9 نوفمبر 2026

10 ساعات و47 دقيقة ليلاً · ساعتان و10 دقائق قيلولات



10 نوفمبر 2026

10 ساعات و38 دقيقة ليلاً · ساعتان و25 دقيقة قيلولات



11 نوفمبر 2026

10 ساعات و41 دقيقة ليلاً · ساعة و47 دقيقة قيلولات



12 نوفمبر 2026

10 ساعات و46 دقيقة ليلاً · ساعة و40 دقيقة قيلولات



13 نوفمبر 2026

11 ساعة و5 دقائق ليلاً · ساعة و57 دقيقة قيلولات



14 نوفمبر 2026

11 ساعة و20 دقيقة ليلاً · ساعة و51 دقيقة قيلولات



15 نوفمبر 2026

9 ساعات و50 دقيقة ليلاً · ساعة و51 دقيقة قيلولات



16 نوفمبر 2026

10 ساعات و44 دقيقة ليلاً · ساعة و29 دقيقة قيلولات



متوسطات الفترة

20:50	11:22	2.0	6 ساعات و55 دقيقة
وقت النوم	وقت الاستيقاظ	قيلولات يوميًا	أطول فترة نوم ليلي

0.0
الاستيقاظ ليلاً

آخر 14 جلسة نوم

التاريخ	الوقت	المدة	التفاصيل
16 نوفمبر 2026	19:27–06:19	10 ساعات و52 دقيقة	—
16 نوفمبر 2026	13:55–14:25	30 دقيقة	—
16 نوفمبر 2026	09:56–10:55	59 دقيقة	—
15 نوفمبر 2026	23:26–06:11	6 ساعات و45 دقيقة	—
15 نوفمبر 2026	19:48–22:54	3 ساعات و6 دقائق	—
15 نوفمبر 2026	13:14–14:02	48 دقيقة	—
15 نوفمبر 2026	09:27–10:30	ساعة و3 دقائق	—
14 نوفمبر 2026	19:35–06:10	10 ساعات و35 دقيقة	—
14 نوفمبر 2026	13:44–14:27	43 دقيقة	—
14 نوفمبر 2026	09:31–10:39	ساعة و8 دقائق	—

التاريخ	الوقت	المدة	التفاصيل
13 نوفمبر 2026	19:40–06:55	11 ساعة و15 دقيقة	—
13 نوفمبر 2026	14:05–14:50	45 دقيقة	—
13 نوفمبر 2026	09:59–11:11	ساعة و12 دقيقة	—
12 نوفمبر 2026	19:35–06:45	11 ساعة و10 دقائق	—

فترة النوم التالية

16:35–17:17. هذا تقدير وليس نصيحة طبية.