

Name: _____

Sleep

X Y E Z M W G U O O Y E L Y X E D L M I T N O O
P Y P Y O Q S C H E D U L E N O E X H E Z R L V
R B K I E E G R Y D K Y G S H I B N X C R S Z C
P E U J L M R D B G E X Z I P A I N M O S N I I
A D Y D W A P I R M M E L A T O N I N Q S D N W
C T Z O G F A S W E K E P H L H C U U L N M T U
Y I A T Z X V U R P A G O S A T G U X F O E T W
D M V Z U P L Q L Q H M Y S L B Y B J N I G G I
M E L I G H T S L E E P S E L E I X R U S W G N
H Y P N I C J E R K S W R R J E E T Q I S R Y P
Z S Q L F Q J F D E P I A U J E E P S V I J L D
V L H C P P L L N P F E S T I T B P O Y M J I Z
D E W Y C L B E Y P C L S A T Y N I A A E Q R N
C W T C V W G R F M A G O R P I I V C P N M E L
M X H L Y Y S U V U N S R E G X G V X W N N M B
A F W E H U K Z T I D C P P U U H T G T L E L O
C R Z S C G N I T K R J P M J D T O X O U U A N
V K E K O X R H J B Y D B E X R L T U K E O R V
H P K H D B G Y Z U Q I M T E S Y N A L Q F E T
O Q Y Y L I F X L K F X C M E Q I D I M Q N B I
D Q A S L E E P D E P R I V E D K G H L K M M X
Z U E R A M T H G I N R I K V L H H J V B C U U
S A T J Z P E E L S C D O I F T A D G A N O L N
Y Z G K Y R N L J W Y J Y R O U T I N E P O S F

sleep deprived
sleep apnea
melatonin
schedule
routine
habits
NREM

temperature
blue light
nightmare
bedtime
slumber
hygiene
REM

hypnic jerk
deep sleep
lighting
nightly
cycles
quiet

light sleep
emissions
insomnia
rituals
dreams
sleep