

# Une päevik



## Täida hommikul

Kuupäev:

--	--	--	--	--	--	--	--

Nädalapäev:

--	--	--	--	--	--	--	--

Mis kell läksin  
magama?

--	--	--	--	--	--	--	--

Mis kell  
ärkasin?

--	--	--	--	--	--	--	--

Magama jäin:

1) kergesti

2) raskustega

3) väga suurte  
raskustega

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Öösel ärkasin...

... korda.

... minutiks.

Kokku magasin  
... tundi.

x min	x min	x min	x min	x min	x min	x min	x min
h	h	h	h	h	h	h	h

Minu und  
häiris ...

(Segavad faktorid  
näiteks: müra,  
valgus, allergiad,  
temperatuur,  
ebamugavus,  
stress jne.)

--	--	--	--	--	--	--	--

Ärgates olin:

1) väsinud

2) enamvähem  
puhanud

3) täiesti puhanud

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kõik muu,  
mis und on  
mõjutanud:

--	--	--	--	--	--	--	--

# Täida õhtul

Kuupäev:

--	--	--	--	--	--	--	--

Nädalapäev:

--	--	--	--	--	--	--	--

Tarvitsin kofeiiniga jooke ja sööke hommikul (H), lõunal(L), õhtul(Õ) (märgi sobiv esitäht).

H/L/Õ

--	--	--	--	--	--	--	--

Mitu?

--	--	--	--	--	--	--	--

Liikusin/sportisin vähemalt 30 minutit hommikul (H), lõunal(L), õhtul(Õ) (märgi sobiv esitäht).

H/L/Õ

--	--	--	--	--	--	--	--

Päeval tegin  
lõunauinaku?

jah <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	min	jah <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	min	jah <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	min	jah <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	min	jah <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	min	jah <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	min
---------------------------------	--------------------------------	-----	---------------------------------	--------------------------------	-----	---------------------------------	--------------------------------	-----	---------------------------------	--------------------------------	-----	---------------------------------	--------------------------------	-----	---------------------------------	--------------------------------	-----

Kui kaua:

Päeval  
olin unine?

--	--	--	--	--	--	--	--

Oli hea päev?

--	--	--	--	--	--	--	--

Kirjuta, mida tegid tund aega enne magama minekut:

(käisid vannis,  
lugesid, rääkisid  
juttu, õppisid,  
kasutasid arvutit  
või nutiseadmeid  
vms)

--	--	--	--	--	--	--	--

