peaasi.ee

Une päevik

Täida Hommikul:							
Kuupäev: Nädalapäev:	....	....	....	....	....	....	....
Mis kell läksin magama?							
Mis kell ärkasin?							
Magama jäin:							
1)kergesti 2)raskustega 3)väga suurte raskustega	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]
Öösel ärkasin...							
.... korda.							
....minutiks.							
Kokku magasin ... tundi.	h	h	h	h	h	h	h
Minu und häiris							
Segavad faktorid näiteks: müra, valgus, allergiad, temperatuur, ebamugavus, stress jne.							
Ärgates olin:							
väsinud enamvähem puhanud täiesti puhanud	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]	[ ] [ ] [ ]
Kõik muu, mis und on mõjutanud:							

Täida õhtul:							
Kuupäev: Nädalapäev:	....	....	....	....	....	....	....
Tarvitasin 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/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei
Kui kaua:	..... min	..... min	..... min	..... min	..... min	..... min	..... min
Päeva olin unine:	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei
Oli hea päev:	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei	Jah/Ei
Kirjuta, mida tegid tund aega enne magama minekut:							
käisid vannis, lugesid, rääkisid juttu, õppisid, kasutasid arvutit või nutiseadmeid vms							