

DNEVNIK SPANJA



od katere do katere ure ste spali (označite kvadratke)																					skupna ocena (1-5) (1-zelo slabo - 5-odlično)		ostalo														
datum	ura																				kakovost nočnega spanja	kakovost dnevnega počutja	posebni dogodki/ komentar														
	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				16	17	18	19										
1.																																					
2.																																					
3.																																					
4.																																					
5.																																					
6.																																					
7.																																					
8.																																					
9.																																					
10.																																					
11.																																					
12.																																					
13.																																					
14.																																					
15.																																					
16.																																					
17.																																					
18.																																					
19.																																					
20.																																					
21.																																					
22.																																					
23.																																					
24.																																					
25.																																					
26.																																					
27.																																					
28.																																					
29.																																					
30.																																					
31.																																					
primer			●																																		