

# DNEVNIK SPANJA



od katere do katere ure ste spali (označite kvadratke)

ura

skupna ocena (1-5)  
(1-zelo slabo - 5-odlično)

ostalo

kakovost  
nočnega spanja

kakovost  
dnevnega počutja

posebni dogodki/  
komentar

datum

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

4

4

spal po kosilu

Mesec:

Ime in priimek: