

UNEPÄEVIK

JUHISED UNEPÄEVIKU TÄITMISEKS:

1. Kirjuta kuupäev, nädalapäev, päeva tüüp: tööpäev (TP), koolipäev (KP), puhkepäev (PP) või puhkus (P).
2. Kui olete joonud kohvi, teed või Colat kirjutage (K), kui olete tarvitanud ravimeid, märkige (R), kui olete tarvitanud alkoholi, märkige (A), kui olete tegelenud kehalise treeninguga, märkige (T).
3. Märkige püstjoon (|) näitamaks aega, millal läksite voodisse. Alustage varjutamist kastist, millal magama jäite.
4. Varjutage kõik kastid, millal te magasinite öötundidel või tukastasite päeva ajal.
5. Jätke varjutamata kastid selle aja kohta, kui Te olite ärkvel öötundidel või ei maganud päeva ajal.

NÄIDE: Esmaspäeval ma töötasin, tegelesin spordiga kella 13 paiku, jõin pokaali veini kell 18, uinusin televiisorit vaadates kella 19-20 vahel, läksin voodisse kell 22.30, kuid uinusin kell 00.00, ärkasin ja ei suutnud hästi uinuda öösel kell 4, kuid siiski uinusin ja magasin kella 5-7, jõin kohvi ja võtsin ravimeid kell 7.

Kuupäev	Nädala- päev	Päeva tüüp	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
näide	Esmasp.	TP		T					A				-									R K				

1. nädal

2. nädal