UNIPÄIVÄKIRJA

Täytetään heräämisen jälkeen:	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE
Kellonaika, jolloin menit vuoteeseen							
Kellonaika, jolloin nukahdit (huom. ei tarvitse katsoa kelloa, arvio riittää)							
Kellonaika, jolloin heräsit							
Kuinka monesti heräsit kesken unien?							
Nukuttu aika yhteensä							
Unen laatu asteikolla 1–10							
Täytetään ennen nukkumaanmenoa:							
Virkeys päivän aikana asteikolla 1–10							

Omia huomioita viikon ajalta:

-

Omahoitopolku