



ESIMERKKI UNIPÄIVÄKIRJAN TÄYTÖSTÄ

Merkitse puolen tunnin tarkkuudella päivittäiset nukkumisaikasi ja ajat, jolloin olet tuntenut itsesi väsyneeksi:

kun olet ollut väsynyt

kun olet nukkunut

Päivä- määrä	Aamu			Iltapäivä							Ilta							Yö							Huomautuksia			
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7				
1																												
2																												
3																												