

MOJE KVALITA SPÁNKU V ROCE

DNESKA JSEM VSTÁVAL(A) S POCITEM

PERFEKTNÍHO
ODPOČINKU

NIC MOC

NEVYSPALOSTI

Jméno: _____

		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.	Σ shrnutí				
LEDEŇ	Vstávám																																	Σ	hod	min	
	Usínám																																		∅	hod	min/noc
	Σ hodin																																		∅	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ ZMĚŘENO																																			%	
ÚNOR	Vstávám																																	Σ	hod	min	
	Usínám																																		∅	hod	min/noc
	Σ hodin																																		∅	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ ZMĚŘENO																																			%	
BŘEZEN	Vstávám																																	Σ	hod	min	
	Usínám																																		∅	hod	min/noc
	Σ hodin																																		∅	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ ZMĚŘENO																																			%	
DUBEN	Vstávám																																	Σ	hod	min	
	Usínám																																		∅	hod	min/noc
	Σ hodin																																		∅	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ ZMĚŘENO																																			%	
KVĚTEN	Vstávám																																	Σ	hod	min	
	Usínám																																		∅	hod	min/noc
	Σ hodin																																		∅	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ ZMĚŘENO																																			%	
ČERVEN	Vstávám																																	Σ	hod	min	
	Usínám																																		∅	hod	min/noc
	Σ hodin																																		∅	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ ZMĚŘENO																																			%	

		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.	Σ shrnutí		
ČERVENEC	Vstávám																																Σ	hod	min
	Usínám																																\emptyset	hod	min/noc
	Σ hodin																																\emptyset	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ																																		%
ZMĚŘENO																																			%
																																			%
SRPEN	Vstávám																															Σ	hod	min	
	Usínám																																\emptyset	hod	min/noc
	Σ hodin																																\emptyset	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ																																		%
ZMĚŘENO																																			%
																																			%
ZÁŘÍ	Vstávám																															Σ	hod	min	
	Usínám																																\emptyset	hod	min/noc
	Σ hodin																																\emptyset	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ																																		%
ZMĚŘENO																																			%
																																			%
ŘÍJEN	Vstávám																															Σ	hod	min	
	Usínám																																\emptyset	hod	min/noc
	Σ hodin																																\emptyset	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ																																		%
ZMĚŘENO																																			%
																																			%
LISTOPAD	Vstávám																															Σ	hod	min	
	Usínám																																\emptyset	hod	min/noc
	Σ hodin																																\emptyset	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ																																		%
ZMĚŘENO																																			%
																																			%
PROSINEC	Vstávám																															Σ	hod	min	
	Usínám																																\emptyset	hod	min/noc
	Σ hodin																																\emptyset	% z jednoho dne	
	K MĚŘENÍ																																		%
ZMĚŘENO																																			%
																																			%

SHRNUTÍ	Z		DNÍ K MĚŘENÍ	VYCHÁZÍ	%	DNÍ	kdy jsem vstával(a) perfektně odpočatý(á).	%	DNÍ	kdy jsem vstával(a) a bylo mi nic moc.	%	DNÍ	kdy jsem vstával(a) nevyspalý(á).
	Σ	JSEM ZMĚŘIL(A)			Σ jsem prospal(a) _____ hodin a _____ minut, což vychází \emptyset _____ hodin a _____ minut za noc a \emptyset _____ % z jednoho dne.								