

Jméno:

Vyplňte ráno	Dnešní datum (měsíc/ den/ rok):	* 14.5.18							
	Čas usnutí:	23:00							
	Čas probuzení:	7:00							
	Celková doba spánku:	8							
	Počet probuzení a celkový čas bdělosti během noci:	5x 2 hodiny							
	Délka usnutí (přibližně):	30 minut							
	Pocit bdělosti po probuzení: 1 - Velmi bděle 2 - Bděle, ale trochu unaveně 3 - Ospale	2							
Vyplňte večer	Počet nápojů obsahujících kofein a čas konzumace:	1 káva ve 20:00							
	Počet alkoholických nápojů a čas konzumace:	2 piva v 21:00							
	Zřímnutí během dne a jeho délka:	15:30, 45min							
	Cvičení a jeho délka:	žádné							
	Pocit ospalosti během dnešního dne: 1 - Moc unavený, velký problém zůstat vzhůru většinu dne 2 - Nějak unavený 3 - Docela bdělý 4 - Plně bdělý	1							

* Tento sloupec slouží jako příklad, jak se má deník vypisovat - použijte ho jako model pro vlastní deníkové zápisy