Spánkový kalendář

Příjmení:……....

Jméno:……..…….…….

Rok narození:……...……...……

Rok-měsíc vyplňování:……..……..……..……..

Poučení:

Sloupce - dny v měsíci
Řádky - čas

Dobu, kdy jste opravdu spal(-a), označte kompletním zašrafováním plochy odpovídající času na sloupci daného dne. Dobu, kdy jste byl(-a) ospalý(-á), označte zašrafováním poloviny dané plochy.

Příklad (vpravo)
Den 1:
ospalost 16.00 - 17.30, spánek 19.30 - 5.00
Den 2:
ospalost 13.00 - 13.30 a 19.00 - 20.00,
spánek 21.30 - 4.30

	Den v měsíci			
Čas	1	2	3	4
0				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

	Den v měsíci																														
Čas	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
0																															
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															