

VIIKON LEPO- JA

UNIPÄIVÄKIRJA (kirjaa levon ja unen hetket, esim. aika, jolloin heräsit, nukutut tunnit, päiväunet, rentoutusharjoitus, yöunien alkaminen ja niiden LAATU)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
MENIN NUKKUMAAN JA HERÄÄSIN					
YÖUNEN MÄÄRÄ JA LAATU					
PÄIVÄUNET					
RENTOUTUS HARJOITUS					
MUISTIIN- PANOT					