Spánkový kalendář

Příjmení:……...

Jméno:…..……..……..

Měsíc:……..……..……

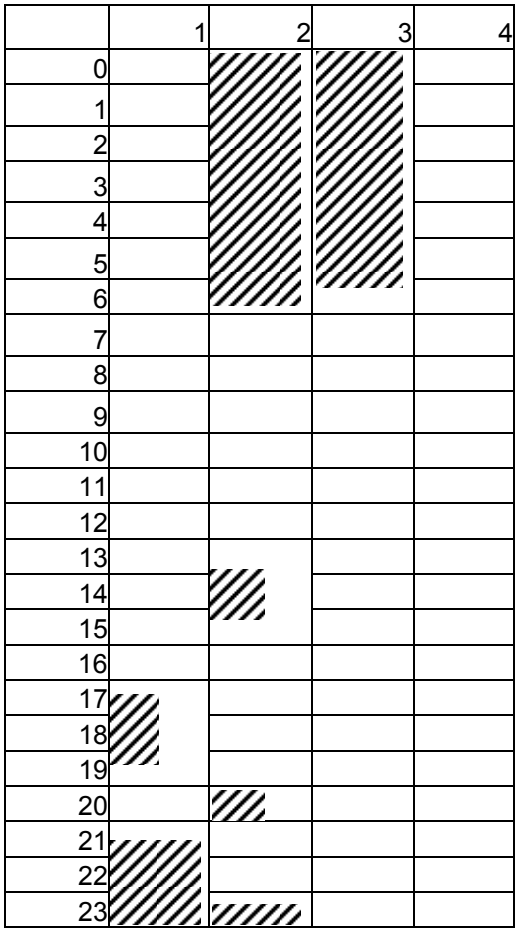
Rok……..……..……..……..

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), označnte zašrafováním poloviny dané plochy.

Příklad (vpravo)
Den 1:
ospalost 16.30 - 18.30, spánek 20.30 - 6.00
Den 2:
ospalost 13.00 - 14.30 a 19.00 - 20.00,
spánek 22.30 - 5.30



	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																															