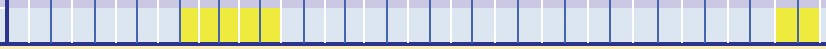
Dnevnik spanja

datum	od katere do katere ure ste spali (označite kvadratke) ura: 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	skupna ocena (1-5) (1-zelo slabo - 5-odlično): kakovost nočnega spanja	kakovost dnevnega počutja	ostalo: zdravila	posebni dogodki/komentar
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.					
primer		4	4	ime zdravila	spal po kosilu, prometna nezgoda

Mesec:

Ime in priimek: