SPÁNKOVÝ DENNÍK

Tvojou úlohou je si každý večer a ráno zapísať:

1. Presný čas, kedy si ľaháš do postele (zapíšeš večer)
2. Čo konkrétne si robila poslednú hodinu pred ľahnutím si do postele (zapíšeš večer)
3. Kedy si sa zobudila (zapíšeš ráno)
4. Odpovieš áno, alebo nie na otázku, či vstala na zazvonenie budíka, alebo bez neho (zapíšeš ráno)
5. A ako posledné si zapíšeš, aký pocit si mala zo spánku, tj. či si sa vyspala do ružova, alebo naopak bol tvoj spánok hrozný a nespala si celú noc. Ohodnoť svoj spánok známkou ako v škole od 1 po 5 podľa pocitu ako si ráno vstala a ako sa cítiš (zapíšeš ráno)

Zapisuj si tento zápisník každý deň aby si mala maximálny prehľad o dodržiavaní prvej zásady.

Týždeň 1	**1.Ľahám si do postele o?** (presný čas)	**2.Čo som robila poslednú hodinu pred spánkom?** (presný popis činností za poslednú hodinu pred odchodom do postele)	**Zobudila som sa o?** (presný čas)	**Vstala som na budík?** (áno/nie)	**Ako som spala? Pocit zo spánku** (1-5)
Pondelok					
Utorok					
Streda					
Štvrtok					
Piatok					
Sobota					
Nedeľa					