

ДНЕВНИК СПАВАЊА

Водите дневник о времену вашег спавања током 7 ноће. Бележите време одласка на спавање (тј. време када сте угасили светло у соби), и време устајања (време када сте се пробудили), затим израчунајте колико сте времен спавали. Нека вам помогну и родитељи.

	Идем на спавање у.....	Сутрадан, устајем у....	Дакле, током ноћи сам спавао...
Ноћ_1 Датум / / h..... h..... часова и минута
Ноћ_2 Датум / / h..... h..... часова и минута
Ноћ_3 Датум / / h..... h..... часова и минута
Ноћ_4 Датум / / h..... h..... часова и минута
Ноћ_5 Датум / / h..... h..... часова и минута
Ноћ_6 Датум / / h..... h..... часова и минута
Ноћ_7 Датум / / h..... h..... часова и минута