

UYKU GÜNLÜĞÜ

	PZT	SALI	ÇRŞ	PRŞ	CUMA	CTS	PAZAR
UYANMA SAATI?							
YATAĞA GİTME SAATI?							
UYKUYA DALMAK NE KADAR SÜRDÜ?							
UYKU BÖLÜNMESİ OLDU MU? EVET İSE; KAÇ KEZ?							
UYKU BÖLÜNMELEİNİZ HANGİ SAATLERDE OLDU? NE KADAR SÜRDÜ?							
SABAH UYANMAKTA GÜÇLÜK ÇEKTİNİZ Mİ?							
UYANDIĞINIZDA NE KADAR DİNLENMİŞ HİSSEDİYORDUNUZ? (PUANLA 1-10)							
TOPLAM UYKU SÜRESİ							