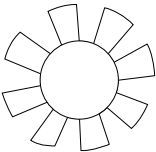



# Дневник сна

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
 <b>Заполните УТРОМ</b>							
Вчера я пошёл спать в (время)							
Сегодня утром я встал в (время)							
Всего я спал (сколько часов)							
Ночью я просыпался (сколько раз)							
 <b>Заполните ВЕЧЕРОМ</b>							
Количество кофеиносодержащих напитков за сегодня							
Последний напиток с кофеином я употребил в (время)							
Физические упражнения за сегодня (в минутах)							
Что я делал в течение часа перед сном							
Настроение сегодня (0=ужасное, 10=отличное)							