

MIEGA DIENASGRĀMATA

Šī ir miega dienasgrāmata 2 nedēļām. Lai palīdzētu saprast Tavu diennakts ritmu un paradumus, aizpildi, lūdzu, to katru dienu! Pati pirmā rinda ir piemērs.

1. Ieraksti dienu, datumu un to, vai tā ir darba diena vai brīvdiena.
2. Kad iekāp gultā, lauciņā iezīmē strīpiņu (skat. piemēru).
3. Ja esi nomodā, lauciņus atstāj neiekrāsotus, bet, ja esi aizmidzis (arī diendusas laikā), tad aizkrāso lauciņus. Iekrāsot vari arī tikai daļu no lauciņa. Ja jūties miegains, tad atzīmē to ar vilnīšiem.
4. Ieraksti „S”, ja sporto; „K”, ja lieto kādu kofeīnu saturošu produktu (piemēram, kafiju, tēju, kolu, enerģijas dzērienu, šokolādi); „Z”, ja lieto kādas zāles!

Ja esi aizmirsis/usi aizpildīt dienasgrāmatu un neatceries cik daudz gulēji, nesatraucies – atstāj to dienu tukšu!

Komentāri (nepieciešamības gadījumā) – piemēram, slimoji vai slikti jūties, negulēji mājās u.c.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
13.	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____

