NÄIDIS

Allpool toodud näites on päevikut täidetud 13.06 kell 12.00 ja see kajastab kõiki toimunud tegevusi eelmise ööpäeva jooksul ehk 12.06.

Kuupäev 12.06., mis oli laupäev **(L)** ja puhkepäev **(PP)**.

Treening **(F)**, näiteks kiirem kõnd, mis toimus kell 13.00 ja kestis u 1 tund.

Lõunauinak ■ , mis toimus kell 17.00–18.00.

Alkoholi tarbimine **(A)**, mis toimus kell 19.00 (tarvitati 1 ühik alkoholi).

Nutiseadme (näiteks arvuti) kasutamine **(N)**, mis toimus ajavahemikus kell 20.00-22.00.

Voodisse heitmise aeg **(↓)** kell 22.30, kuid uni ei tulnud ja kell 00.30 võeti unerohtu **(•)**.

Magamise aeg ajavahemikus 01.00–04.00 ja 05.00–07.00.

Öine ärkveloleku aeg 04.00–05.00.

Hommikul kell 07.00 ärgates voodisse lamama jäämine ja voodist väljatulemise aeg **(↑)** kell 08.30.

Kofeiini (näiteks 1 tass kohvi) või energiajoogi joomine **(K)**, mis toimus kell 09.30.

Ajavahemikul 10.00–12.00 väsimuse tundmine **(- -).**

Summaarne uneaeg ööpäevas 6 tundi (päevane uinak + öine uneaeg).

JUHEND UNEPÄEVIKU TÄITMISEKS

Kuupäev = hommikule eelnenud kuupäev

Nädalapäev (NP) = nädalapäev; E- esmapäev, T, K, N, R, L, P

Päeva tüüp (PT) = nädalapäeva tüüp; koolipäev (KP) / tööpäev (TP) / puhkepäev (PP) / puhkus (P)

Füüsiline aktiivsus (treening, ka tavapärasest suurem füüsiline aktiivsus)= F

Nutiseadmete (arvuti, tahvelarvuti, nutitelefon) kasutamine = N. Märkida, kui nutiseadet on kasutatud u 1 tund.

Kohvi ja energiajookide tarbimine = K

Alkoholi tarvitamine = A. Märkida üks A, kui on tarvitatud vähemalt 1 ühik alkoholi.
(1 ühik alkoholi on 244ml 5,2% õlut; 106ml 12% veini; 32 ml 40% alkoholi)

Ravimi tarvitamine = •

Päevane väsimus = ----

Voodisse pikali heitmise aeg = ↓

Voodist välja tulemise aeg = ↑

Magatud aeg = värvida ruudud **ära** (poolunes oldud aja kohta ruudud viirutada). ■

Uni (h) = **Ööpäevas** magatud unetundide summa.

Lahtrisse „Märkused“ märkige täpsustused tarvitatud ravimite ja alkoholi kohta.

Kuupäev	NP	PT	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Kuupäev	Uni (h)	Märkused (Ravimi nimetus, doos: alkoholi kogus jm)
12.06	L	PP			F				■		A	N	N	↓		•	■	■	■		■	■		↑	K	--	--		13.06	6	