

Nimi: _____

Periood _____

(ENESE-)JÄLGIMISPÄEVIK NÄDALA KOHTA

	E	T	K	N	R	L	P
Ööuni (ajavahemik)							
Uinumisele kulunud aeg (ligikaudne)							
Ööuni (tundides)							
Hommikusöök (jah/ei; täpsusta)							
Koolisöök (jah/ei täpsusta)							
Söömine õhtupoolikul, õhtul (jah/ei; täpsusta)							
Vaimseks tegevuseks kulunud aeg tundides (koolis, kodus, arvutis)	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Liikumistegevuseks kulunud aeg ja liik							
Sõpradega suhtlemiseks kulunud aeg ja ühine tegevus							
Perega suhtlemiseks kulunud aeg ja tegevus							
Eriline sündmus või olukord							
Kui saab raivimeid, siis mida ja kes annab							

Nimi: _____

Period _____