UNEPÄEVIK

Unepäeviku eesmärk on saada ülevaade keskmisest unetundide arvust ning erinevate tegurite (nt alkohol või ravimid) mõjust unele.

Iga unepäeviku rida vastab ühele ööpäevale.
Ööpäeva arvestus algab keskpäevast (tabelis vasakul „12“), rea keskel on südaöö (tume joon) ning ööpäev lõpeb järgmise päeva keskpäevaga (tabelis paremal „12“).

Uneaja märkimiseks värvi vastavad ruudud. Ruute võib ka poolitada.
Rahutu une märkimiseks võib ruute viirutada.
Ärkvel oldud aja (sh öiste pikemate ärkamiste) märkimiseks jäta vastav osa värvimata.

NB! Unepäeviku eesmärk ei ole saada minutipõhist ülevaadet unest. Märgi üles hinnanguline uneaeg ja väldi öösel kellavaatamist, sest see võib (taas)uinumist raskendada.

Loe kokku värvitud ja viirutatud ruudud ning märgi hinnanguline uneaeg lahtrisse „UNI (h)“

Lisaks võib tabelisse märkida unega seotud info:

- ↓ voodisse pikali heitmise aeg
- ↑ voodist välja tulemise aeg
- --- väsimus
- **F** füüsiline aktiivsus
- **N** nutiseadmete kasutamine
- **K** kohvi või energiajookide tarvitamine
- **A** alkoholi tarvitamine
- * ravimite tarvitamine

KUUPÄEV	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
13. mai									K				A	A							---	---	---	---	---	14. mai	7,5	NÄIDIS

KUUPÄEV	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