**Navodila za dnevnik**

Dnevnik izpolnjuješ vsak dan v tednu, ni nujno da začneš s ponedeljkom.

* Zjutraj, ko se zbudiš obkrožiš/pobarvaš kako se počutiš.
* Vsak kvadratek predstavlja kozarček. Ko spiješ kozarec vode oz. 250ml, pobarvaš en kvadratek. (tu ne rabiš biti na mililiter natančen)
* Na merilniku za spanje povlečeš črto od ure, ob kateri si šel spat do ure, ko si se zbudil. Tako lahko prešteješ koliko ur si ta dan spal.
* Na črte pod merilnikom za spanje napiši kako si ta dan poskrbel za svojo telesno aktivnost.
* Na dnevniku imaš tudi prostor, kjer lahko napišeš katero knjigo bereš trenutno.
* Pred spanjem spet obkroži kako se počutiš.