

**Liikemittarin päiväkirja** Havaintotunnus: \_\_\_\_\_ Mittari ID: \_\_\_\_\_

Lomaketarra

Käyttöönottopäivä: \_\_\_\_\_ pvm: \_\_\_\_\_ klo: \_\_\_\_\_

Viimeinen käyttöpäivä: \_\_\_\_\_ pvm: \_\_\_\_\_

<u>Valveillaoloaika</u>	<i>ESIMERKKI</i>	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Mittari poissa käytöstä klo-klo	7:30 - 7:48	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____
Mittari poissa käytöstä klo-klo	19:37 - 20:04	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____
Mittari poissa käytöstä klo-klo	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____
Päivätorkut klo-klo	16:48 - 17:05	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____
Päivätorkut klo-klo	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____	____:____ - ____:____
<u>Nukkuminen</u>	<i>ESIMERKKI</i>	Tiistaiamu (Maanantai-Tiistai yö)	Keskiviikkoaamu (Tiistai-Keskiviikko yö)	Torstaiamu (Keskiviikko-Torstai yö)
Menin vuoteeseen klo:	22:30	____:____	____:____	____:____
Kävin nukkumaan klo:	23:10	____:____	____:____	____:____
Heräsin klo:	7:15	____:____	____:____	____:____
Nousin vuoteesta klo:	7:23	____:____	____:____	____:____
Heräsin nukkumisen aikana:	____ 2 ____ kertaa	____ kertaa	____ kertaa	____ kertaa
Nukuin:	<input type="checkbox"/> hyvin <input checked="" type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti

<b><u>Valveillaoloaika</u></b>	<b><i>ESIMERKKI</i></b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
Mittari poissa käytöstä klo-klo	7 : 30 - 7 : 48	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____
Mittari poissa käytöstä klo-klo	19 : 37 - 20 : 04	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____
Mittari poissa käytöstä klo-klo	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____
Päivätorkkut klo-klo	16 : 48 - 17 : 05	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____
Päivätorkkut klo-klo	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____	_____ : _____ - _____ : _____
<b><u>Nukkuminen</u></b>	<b><i>ESIMERKKI</i></b>	<b>Perjantaiamu (Torstai-Perjantai yö)</b>	<b>Lauantaiamu (Perjantai-Lauantai yö)</b>	<b>Sunnuntaiamu (Lauantai-Sunnuntai yö)</b>	<b>Maanantaiamu (Sunnuntai-Maanantai yö)</b>
Menin vuoteeseen klo:	22 : 30	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____
Kävin nukkumaan klo:	23 : 10	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____
Heräsin klo:	7 : 15	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____
Nousin vuoteesta klo:	7 : 23	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____	_____ : _____
Heräsin nukkumisen aikana:	_____ 2 _____ kertaa	_____ kertaa	_____ kertaa	_____ kertaa	_____ kertaa
Nukuin:	<input type="checkbox"/> hyvin <input checked="" type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti	<input type="checkbox"/> hyvin <input type="checkbox"/> melko hyvin <input type="checkbox"/> melko huonosti <input type="checkbox"/> huonosti