

DATA:

PN

WT

ŚR

CZW

PT

SB

ND

PLAN DNIA

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

DZIŚ JESTEM WDZIĘCZNA ZA:

LISTA ZADAŃ

1)

2)

3)

4)

5)

WODA



♾ = 250 ml / pij codziennie 2,3l płynów

SAMOPCZUCIE

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> spokojna | <input type="radio"/> poirytowana |
| <input type="radio"/> szczęśliwa | <input type="radio"/> niespokojna |
| <input type="radio"/> pełna energii | <input type="radio"/> przygnębiona |
| <input type="radio"/> rozbawiona | <input type="radio"/> smutna |
| <input type="radio"/> zmienna | <input type="radio"/> zagubiona |
| <input type="radio"/> apatyczna | <input type="radio"/> samokrytyczna |

RUCHY DZIECKA

Czas aktywności (od - do)

Ilość ruchów

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Średnia ilość ruchów na godzinę
(podziel sumę ruchów przez sumę godzin)

<input type="text"/>	/	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------