

**GÜNLÜK AKTİVİTE VE DİNLENME  
GÜNLÜĞÜ**

Gün							
Uyku (saatler)							
Uyanma (saat)							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-00:00							
Uyuma							