

לוח "זמן שינה"

יום ה'		יום ד'		יום ג'		יום ב'		יום א'	
אוכל	שינה	אוכל	שינה	אוכל	שינה	אוכל	שינה	אוכל	שינה
5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
5:30	5:30	5:30	5:30	5:30	5:30	5:30	5:30	5:30	5:30
6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30
7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30

21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30
0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30
2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30
3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
3:30	3:30	3:30	3:30	3:30	3:30	3:30	3:30	3:30	3:30
4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30

יום שבת		יום ו'	
אוכל	שינה	אוכל	שינה
5:00	5:00	5:00	5:00
5:30	5:30	5:30	5:30
6:00	6:00	6:00	6:00
6:30	6:30	6:30	6:30
7:00	7:00	7:00	7:00
7:30	7:30	7:30	7:30
8:00	8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30

21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30
23:00	23:00	23:00	23:00
23:30	23:30	23:30	23:30
0:00	0:00	0:00	0:00
0:30	0:30	0:30	0:30
1:00	1:00	1:00	1:00
1:30	1:30	1:30	1:30
2:00	2:00	2:00	2:00
2:30	2:30	2:30	2:30
3:00	3:00	3:00	3:00
3:30	3:30	3:30	3:30
4:00	4:00	4:00	4:00
4:30	4:30	4:30	4:30