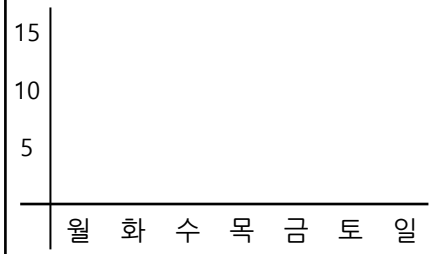
날짜		기상		취침		수면		물		운동		카페인	

	0	10	20	30	40	50
12						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

과목	내용	예상	실제

일기)



D-	
D-	

☺	☹

공부시간	점수