


Værjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Sporing

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Gå ut hver dag på et fast tidspunkt for å ta målingene dine
 - Registrer temperatur i °C og estimer relativ luftfuktighet hvis du ikke har sensor
 - Beskriv himmelforholdene med noen få ord — sol, delvis skyet, overskyet, tåke
 - Kryss av for nedbør og vind hvis forholdene var merkbare i dag
 - Vurder skydekket fra 1 (klar blå himmel) til 10 (helt overskyet) for en rask visuell oppsummering



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Værjournal

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Temperatur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Luftfuktighet	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Himmelforhold	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nedbør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skydekke	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Værjournal

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Temperatur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Luftfuktighet	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Himmelforhold	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nedbør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skydekke	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Værjournal

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Temperatur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Luftfuktighet	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Himmelforhold	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nedbør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skydekke	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Værjournal

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Temperatur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Luftfuktighet	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Himmelforhold	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nedbør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skydekke	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Værjournal

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Temperatur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Luftfuktighet	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Himmelforhold	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nedbør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skydekke	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater
