Шкала напруженності

21 22 23 24 25 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\+

0

\–

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

21 22 23 24 25 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Календар

1 місяць | 2 місяць | 3 місяць | 4 місяць | 5 місяць | 6 місяць | 7 місяць | 8 місяць | 9 місяць