

Sömndagbok

Skriv ner dagen efter hur natten har varit. Du behöver inte skriva exakta tider, utan skriv när du tror att du somnade och ungefär hur länge du var vaken om du vaknade på natten.



Vecka:	Sönd/månd	Månd/tisd	Tisd/onsd	Onsd/torsd	Torsd/fred	Fred/lörd	Lörd/sönd
När lade jag mig igår?							
Hur lång tid tog det att somna?							
Vaknade under natten? Hur länge?							
När vaknade jag på morgonen?							
När gick jag upp?							
Tid i sängen							
Hur länge sov jag?							
Anteckningar							

Sömndagbok

Skriv ner dagen efter hur natten har varit. Du behöver inte skriva exakta tider, utan skriv när du tror att du somnade och ungefär hur länge du var vaken om du vaknade på natten.



Vecka:	Sönd/månd	Månd/tisd	Tisd/onsd	Onsd/torsd	Torsd/fred	Fred/lörd	Lörd/sönd
När lade jag mig igår?	22:00	21:30	21:00	22:00	21:30	23:30	01:00
Hur lång tid tog det att somna?	1 tim	1,5 tim	2 tim	30 min	1,5 tim	1 tim	30 min
Vaknade under natten? Hur länge?	1 gång 30 min	2 gånger 30 min	Nej	Nej	1 gång 30 min	Nej	Nej
När vaknade jag på morgonen?	6:00	7:30	5:30	6:00	7:00	10:00	11:30
När gick jag upp?	7:00	8:00	7:00	7:00	7:00	10:30	12:00
Tid i sängen	9 tim	10,5 tim	10 tim	9 tim	9,5 tim	11 tim	11 tim
Hur länge sov jag?	6,5 tim	8 tim	6,5 tim	7,5 tim	7,5 tim	9,5 tim	10 tim
Anteckningar	Trött!	Sov oroligt	Supertrött!	Sov bra	OK	Kolla TV	