

SÖMNDAGBOK

Skriv (ungefärliga) klockslag och siffror i rutorna för de olika dagarna.

Namn	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl. _____ och kl. _____							
2. Igår tog jag _____ mg sömnmedicin / kl _____							
3. I går kväll gick jag och lade mig kl _____ / och släckte kl. _____							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag efter ca _____ minuter							
5. Jag vaknade _____ ggr under natten.							
6. Vid varje uppvaknande var jag vaken ca _____ minuter							
7. I morse vaknade jag (slutgiltigt) kl. _____							
8. I morse steg jag upp kl. _____							
9. När jag gick upp imorse kände jag mig 1=utmattad 5=utsövd							
10. Jag sov på det hela taget (sömnkvalitet)? 1=mycket dåligt 5=mycket bra							
11. Ungefärlig total sömnlängd (timmar:minuter)							

