

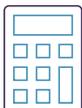


# Svefndagbók

Það er nóg að áætla, það þarf ekki nákvæmar tímasetningar.

<b>SVEFN ÁÆTLUN</b>	Háttatími kl:
	Fer á fætur kl:

<b>DAGUR</b>							
<b>DAGS.</b>							
<b>Sp.1</b> Klukkan hvað fórstu upp í rúm?							
<b>Sp.2</b> Klukkan hvað reyndirðu að fara að sofa?							
<b>Sp.3</b> Hvað varstu lengi að sofna?							
<b>Sp.4</b> Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)?							
<b>Sp.5</b> Á heildina lítið, hvað varstu lengi vakandi saman- lagt?							
<b>Sp.6</b> Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)?							
<b>Sp.7</b> Klukkan hvað fórstu fram úr fyrir daginn?							
<b>Sp.8</b> Hvernig myndirðu meta gæði svefn- sins?	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður	<input type="radio"/> Mjög slæmur <input type="radio"/> Slæmur <input type="radio"/> Ágætur <input type="radio"/> Góður <input type="radio"/> Mjög góður
<b>Sp.9</b> Skráðu allt sem truflaði svefninn.							



## Útreikningur í lok vikunnar

Auðveldur útreikningur á  
sofduvel.is

**SVEFN  
TÖLUR**

**1** Svefnluggi:

**2** Tími vakandi:

**3** Tími sofandi:

**4** Svefngæði: %