



Svefndagbók

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

SVEFN
ÁÆTLUN

Háttatími kl:

Fer á fætur kl:

DAGUR							
DAGS.							
Sp.1 Klukkan hvað fórstu upp í rúm?							
Sp.2 Klukkan hvað reyndirðu að fara að sofa?							
Sp.3 Hvað varstu lengi að sofna?							
Sp.4 Hve oft vaknaðirðu um nóttina (telur ekki með þegar þú vaknaðir um morguninn til að fara á fætur)?							
Sp.5 Á heildina litið, hvað varstu lengi vakandi saman- lagt?							
Sp.6 Hvenær vaknaðirðu síðast (um morguninn)?							
Sp.7 Klukkan hvað fórstu fram úr fyrir daginn?							
Sp.8 Hvernig myndirðu meta gæði svefn- sins?	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður	☐ Mjög slæmur ☐ Slæmur ☐ Ágætur ☐ Góður ☐ Mjög góður
Sp.9 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: %