

Sömndagbok

Notera gärna varje dag hur natten har varit. Du behöver inte skriva exakta tider, utan uppskatta ungefär när du tror att du somnade och om du vaknade på natten. Tid i sängen och Total sömn behöver du bara fylla i om du gör en sömnrestriktion.

Vecka	Sönd / månd	Månd / Tisd	Tisd / Onsd	Onsd / Torsd	Torsd / Fred	Fred / Lörd	Lörd / Sönd
Lade mig							
Somnade							
Vaknade under natten							
Vaknade på morgonen							
Steg upp							
Tid i sängen							
Total sömn							
Anteckningar							

Sömndagbok

Notera gärna varje dag hur natten har varit. Du behöver inte skriva exakta tider, utan uppskatta ungefär när du tror att du somnade och om du vaknade på natten. Tid i sängen och Total sömn behöver du bara fylla i om du gör en sömnrestriktion.

Vecka	Sönd / månd	Månd / Tisd	Tisd / Onsd	Onsd / Torsd	Torsd / Fred	Fred / Lörd	Lörd / Sönd
Lade mig	22:30	22:30	23:00	23:00	00:30	23:00	23:00
Somnade	01:00	24:00	01:00	00:30	01:30	00:30	24:00
Vaknade under natten	2 ggr 30 tim	1 gång 30 min	2 ggr 1 tim	ingen gång	ingen gång	ingen gång	1 gång 30 min
Vaknade på morgonen	5:30	6:00	5:00	6:00	5:00	8:30	7:30
Steg upp	6:30	6:30	6:30	6:30	7:00	9:00	8:30
Tid i sängen	8 tim	8 tim	7,5 tim	7,5 tim	6,5 tim	10 tim	9,5 tim
Total sömn	4 tim	5 tim 30 m	4 tim	5,5 tim	3,5 tim	9 tim	7 tim
Anteckningar	Svårt att koncentrera mig	Somnade på tåget hem	Drack kaffe sent	Tränade sent	Kollade på TV sent		TRÖTT!

Sömndagbok

Notera gärna varje dag hur natten har varit. Du behöver inte skriva exakta tider, utan uppskatta ungefär när du tror att du somnade och om du vaknade på natten. Tid i sängen och Total sömn behöver du bara fylla i om du gör en sömnrestriktion.

Vecka	Sönd / månd	Månd / Tisd	Tisd / Onsd	Onsd / Torsd	Torsd / Fred	Fred / Lörd	Lörd / Sönd
Lade mig	22:00	22:30	23:00	22:00	00:30	24:00	23:00
Somnade	00:30	24:00	01:00	00:30	01:00	00:30	24:00
Vaknade under natten	2 ggr 1 tim	1 gång 30 min	ingen gång	2 ggr 30 min	ingen gång	ingen gång	1 gång 30 min
Vaknade på morgonen	6:00	6:00	6:00	7:00	10:00	11:30	6:30
Steg upp	6:30	6:30	6:30	7:00	11:00	12:00	6:30
Tid i sängen	8:30	8 tim	7:30	9 tim	10:30	12 tim	7:03
Total sömn	4:30	5:30	5 tim	6 tim	9 tim	11 tim	6 tim
Anteckningar	TRÖTT!	Sov efter skolan	Drack energidryck	TRÖTT!	Ute med kompisar	Tittade på TV-serier	TRÖTT!