



Svefndagbók

Vikuna:

Mánu-
dagur

Þriðju-
dagur

Miðviku-
dagur

Fimmtu-
dagur

Föstu-
dagur

Laugar-
dagur

Sunnu-
dagur

Lagði mig:

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

Koffínneysla:
*

_____ stk

_____ stk

_____ stk

_____ stk

_____ stk

_____ stk

_____ stk

Hreyfing:

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

_____ mín

Skjánotkun endaði
klukkan:

:

:

:

:

:

:

:

Hvernig gekk að sofna?
**

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

Hvernig var svefninn?
**

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

Preyta um morguninn:
**

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

Líðan yfir daginn:
**

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

1 2 3

Fór að sofa klukkan:

:

:

:

:

:

:

:

Vaknaði klukkan:

:

:

:

:

:

:

:

Í lok viku:

Mat á svefninum í vikunni:

Hugmyndir til þess að
bæta svefn og svefnvenjur:

*

Orkudrykkir, koffíndrykkir,
kaffi, te, gos.

**

1 - Gott
2 - Sæmilegt
3 - Slæmt