



## 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*