

Nafn: _____

Dagsetning (frá-til): _____

Vinsamlegast fyllið út áður en farið er að sofa:

| | Dæmi | Dagur 1 | Dagur 2 | Dagur 3 | Dagur 4 | Dagur 5 | Dagur 6 | Dagur 7 | Meðaltal |
|--|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Hefðbundinn dagur? (Já/Nei) | Já | | | | | | | | |
| Þreyta (Engin 0—1—2—3—4—5 Mikil) | 3 | | | | | | | | |
| Streita (Engin 0—1—2—3—4—5 Mikil) | 2 | | | | | | | | |
| Einbeiting (Slæm 0—1—2—3—4—5 góð) | 3 | | | | | | | | |
| Líðan (Slæm 0—1—2—3—4—5 Góð) | 3 | | | | | | | | |
| Tími sem fór í hreyfingu (mín.) | 30 mín | | | | | | | | |
| Neysla áfengra drykkja (Hversu margir drykkir) | 0 | | | | | | | | |
| Neysla koffein drykkja (hversu margir drykkir) | 4 | | | | | | | | |
| Skjánotkun hætt klukkan | 22:30 | | | | | | | | |
| Svefnlyf (Já/Nei) Ef já hversu mörg mg | Nei | | | | | | | | |
| Blundur? Ef já hversu langur | 30 mín | | | | | | | | |

Vinsamlegast fyllið út um leið og vaknið:

| | Dæmi | Dagur 1 | Dagur 2 | Dagur 3 | Dagur 4 | Dagur 5 | Dagur 6 | Dagur 7 | Meðaltal |
|---|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Klukkan hvað er farið í rúmið? | 23:00 | | | | | | | | |
| Klukkan hvað er farið úr rúmi um morguninn? | 07:00 | | | | | | | | |
| Gekk vel að sofna? | Nei | | | | | | | | |
| Svafstu vel? | Nei | | | | | | | | |
| Hversu lengi varstu sofandi í heildina? | 6t 30 mín | | | | | | | | |
| Svefngæði (Slæm 0—1—2—3—4—5 góð) | 2 | | | | | | | | |
| Morgunþreyta (Engin 0—1—2—3—4—5 Mikil) | 4 | | | | | | | | |

Settur tími að sofa _____

Settur tími framúr rúmi _____

Gott er að merkja sérstaklega inn helgar og frídaga