# Sömndagbok

Fyll i sömndagboken när du stigit upp för dagen. Du ska inte titta på klockan eller skriva i dagboken under natten; klockslag och antal behöver inte vara exakt rätt. Om det är måndag morgon när du fyller i så skriver du dina skattade siffror i måndagskolumnen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: måndag \_\_/\_\_ till söndag \_\_/\_\_ | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
| Igår tog jag en tupplur på dagen  (sätt kryss om ”ja”) |  |  |  |  |  |  |  |
| Under gårdagen mådde och fungerade jag  (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra) |  |  |  |  |  |  |  |
| Igår kväll gick jag och lade mig kl. \_\_ |  |  |  |  |  |  |  |
| Jag släckte lampan kl. \_\_ |  |  |  |  |  |  |  |
| Efter att jag släckt lampan somnade jag på \_\_ minuter |  |  |  |  |  |  |  |
| Jag vaknade \_\_ gånger under natten |  |  |  |  |  |  |  |
| I morse vaknade jag kl. \_\_ |  |  |  |  |  |  |  |
| I morse steg jag upp kl. \_\_ |  |  |  |  |  |  |  |