

Nafn: \_\_\_\_\_ Vika dags. \_\_\_\_\_

Vinsamlegast fylltu út áður en þú ferð að sofa:

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samtals	Meðaltal
Hefðbundinn dagur? (já/nei)									
Þreyta (engin 0-1-2-3-4-5 mikil)									
Streita (engin 0-1-2-3-4-5 mikil)									
Einbeiting (Slæm 0-1-2-3-4-5 Góð)									
Skap (slæmt 0-1-2-3-4-5 gott)									
Tími sem fór í hreyfingu (mín)									
Neysla koffindrykkja? (fjöldi)									
Svefnlyf? (já/nei)									
Blundur?									

Vinsamlegast fylltu út um leið og þú vaknar:

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samtals	Meðaltal
Klukkan hvað fórstu í rúmið?									
Klukkan hvað sofnaðir þú?									
Klukkan hvað vaknaðir þú?									
Klukkan hvað fórstu framúr?									
Hversu lengi varstu vakandi yfir nóttina?									
Vaknaðir þú of snemma? Hversu mikið?									
Tími sem þú varst ekki í rúminu (mín)									
Hversu lengi varstu sofandi í heildina?									
Svefngæði (Slæm 0-1-2-3-4-5 Góð)									
Morgunþreyta (engin 0-1-2-3-4-5 Mikil)									

Settur tími til að sofa \_\_\_\_\_

Settur tími framúr \_\_\_\_\_