

# Svefndagbók

## Svarlyklar:

**I:** Fer upp í rúm      **O:** Færður í sitt rúm  
**P:** Pabbi tekur við    **A:** Andvaka  
**M:** Mamma tekur við   **B:** Fær sér smá að borða  
**X:** Kemur upp í        **H:** Hreyfing

## Leiðbeiningar:

- Skrifaðu tegund (LEIKSKÓLI, FRÍ, FERÐALAG, GISTA), dagsetningu og hver svæfir.
- Settu viðeigandi bókstafi hvað á við; sjá **svarlykla**.
- Taktu fram í „Svæfing“ hversu langan tíma tók að svæfa
- Skyggðu öll boxin þar sem barnið er sofandi yfir nóttina - Hafðu önnur box óskyggð.

**Dæmi:** Klukkan 13:00 fór barn á æfingu – Mamma svæfði barn, það tók rúmar 30 mínútur að svæfa – Barnið svaf frá 20:00 – 3:00, barnið vaknaði og var andvaka þangað til það náði að sofna aftur frá 4:00 – 7:00.

Tegund	Dags.	Vikud.	Svæfari	Hádegi	13	14	15	16	17	18	Svæfing	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Skóli	22.11	Mánud.	Mamma		H						30 mín									A								

Tegund	Dags.	Vikud.	Svæfari	Hádegi	13	14	15	16	17	18	Svæfing	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Mánud.																										
		Þriðjud.																										
		Miðvikud.																										
		Fimmtud.																										
		Föstud.																										
		Laugard.																										
		Sunnud.																										

		Mánud.																										
		Þriðjud.																										
		Miðvikud.																										
		Fimmtud.																										
		Föstud.																										
		Laugard.																										
		Sunnud.																										