

# Tveggja vikna svefndagbók

## LEIÐBEININGAR:

1. Skrifaðu dagsetningu, vikudag og tegund dags; VINNA, SKÓLI, FRÍ eða FERÐALAG
2. Settu inn bókstafinn "K" ef þú færð þér kaffi, eða kaffeindrykki (svart gos og orkudrykkir); bókstafinn "L" ef þú hefur tekið lyf; og bókstafinn "H" ef þú hefur hreyft þig eða farið í líkamsrækt.
3. Settu línu eða stórt "I" þegar þú ferð í rúmið og skyggðu boxin þar sem þú hefur sofnað.
4. Skyggðu öll box sem sýna þann tíma sem þú ert sofandi yfir nóttina og þegar þú leggur þig á daginn.
5. Hafðu önnur box óskyggð til að sýna hvenær þú vaknar og ert vakandi yfir daginn.

**DÆMI:** Eftir hádegið á mánudaginn fór ég í leikfimi klukkan 13, ég fékk mér orkudrykk klukkan 18, sofnaði yfir sjónvarpinu milli 19 og 20,

fór upp í rúm klukkan 22 og var sofnaður á miðnætti. Ég vaknaði upp um nóttina en náði að sofna aftur klukkutíma seinna. Eftir að ég vaknaði klukkan 7 fékk ég mér morgunmat og tók inn lyfin mín.

Dagsetning	Vikudagur	Tegund dags	Hádegi	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dæmi	Mánudagur	Vinna		I					K				-									I	K			



[-----VIKA 1-----]

[-----VIKA 2-----]