

SØVNSKJEMA

måned:

dato/kl	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
fra 1.																										til 2.	
fra 2.																											til 3.
fra 3.																											til 4.
fra 4.																											til 5.
fra 5.																											til 6.
fra 6.																											til 7.
fra 7.																											til 8.
fra 8.																											til 9.
fra 9.																											til 10.
fra 10.																											til 11.
fra 11.																											til 12.
fra 12.																											til 13.
fra 13.																											til 14.
fra 14.																											til 15.
fra 15.																											til 16.
fra 16.																											til 17.
fra 17.																											til 18.
fra 18.																											til 19.
fra 19.																											til 20.
fra 20.																											til 21.
fra 21.																											til 22.
fra 22.																											til 23.
fra 23.																											til 24.
fra 24.																											til 25.
fra 25.																											til 26.
fra 26.																											til 27.
fra 27.																											til 28.
fra 28.																											til 29.
fra 29.																											til 30.
fra 30.																											til 31.
fra 31.																											til 1.

Markér med blått de timene du sover. Markér med grønt de timene du ligger i senga og er våken. Notér gjerne på skjemaet om du har sovnet godt eller dårlig. Du kan også notere kort i margin om du har gjort noe før du legger deg du tror kan ha påvirkning på søvnen i positiv eller negativ retning som kaffe, meditasjon, krangling, overtidssjopping, sovemedisiner etc.