

Instruktioner för sömndagbok

Det är av stor betydelse att sömndagboken blir ifylld varje morgon.

1. Börja alltid med att skriva aktuellt datum
2. Märkera med ett lodrätt streck tiden när du gick och lade dig kvällen före.
3. Märkera tiden från det att du lade dig tills du somnade med en bruten linje.
4. Självva sömtiden noterar du sedan med en icke-bruten linje ända tills du vaknat.
5. Om du vakande under natten, lämna en lucka för den tiden du var vaken.
6. Om du somnar dagtid, korta som långa stunder, ska även detta märkas med en icke-bruten linje.

EXEMPEL

SÖMNDAGBOK

Namn: Kalle Andersson

ID 111111-1111

Ifylles varje morgon!

OBS! Gömmej att fylla i datum

| Datum | Dag | Klockslag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 000420 | Måndag-tisdag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000421 | Tisdag-onsdag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000422 | Onsdag-torsdag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000423 | Torsdag-fredag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000424 | Fredag-lördag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000425 | Lördag-söndag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000426 | Söndag-måndag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kommentarer: _____

1. Gick och lade sig 19.00. Vaknade 04.00 och var vaken och låg i sängen fram till 06.00. Gick upp 06.00.
2. Gick och lade sig 24.00 och sov fram till 09.00.