

Skráning á svefntíma
í 5 daga.



	Sofnaði kl.	Vaknaði kl.	Svaf alls
mánudagur			
þriðjudagur			
miðvikudagur			
fimmtudagur			
föstudagur			

Ég sef að meðaltali _____ klst. á sólahring

Nafn _____

Munum:

 Það er mikilvægt að fá nægan svefn.

 Að fara snemma að sofa.