14 dages søvnregistrering

Dag	Weekend	Gøre klar kl.	Sengeritual kl.	Lægger sig til at sove kl.	Falder i søvn kl.	Opvågninger kl. – varighed	Vågner morgen kl.	Træt	Lur om dagen – varighed	Tid sovet i alt	Bemærkninger
	x	19.00	19.30-20.10	20.15	21.45	01.00 ca 15 min 3.30 ca 30 min	6.45	Ja	30 min	8.45	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											