Søvnskema

Søvnskemaet udfyldes hver morgen med de nøjagtige tider for at gå i seng om aftenen og stå op om morgenen.
Se ikke på uret i løbet af natten. Når du om morgenen skal angive hvornår, i løbet af natten, du vågnede og hvor længe du var vågen, skal det være din opfattelse af tidspunkt og varighed, du skal skrive. God søvn anføres som en lang uafbrudt linie.
På denne måde kan man få et godt billede af, hvordan du har oplevet nattens søvn.

| | | AFTEN | | | | | | | NAT | | | | | | | DAG | | | | | | |