

Søvnskema - uge 1

Her skal du skrive, hvornår du cirka faldt i søvn, og hvornår du vågnede hver dag i en uge. Du skal også regne ud, hvor mange timer du har sovet. Du må gerne runde op og ned. Til sidst skal du krydse af, hvordan dit humør har været den dag ud fra emojis, og om du var træt, da du mødte i skole.

Du må gerne få hjælp af dine forældre til at udfylde skemaet.

Dag	Hvad lavede du en time inden, du faldt i søvn?	Hvilket tidspunkt faldt du i søvn?	Hvilket tidspunkt vågnede du på?	Antal timer	Var du træt, da du mødte i skole?	Hvordan har dit humør været i dag?				
										
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>