

# Søvnskema – uge 2

Nu skal du igen udfylde et søvnskema. I denne uge skal du afprøve nye søvnvaner og se, om du eventuelt sover mere eller bedre, end du plejer. I skemaet skal du skrive, hvornår du cirka faldt i søvn, og hvornår du vågnede hver dag i en uge.

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"/>