

SØVNLOG

Center for
BØRN & UNGES
søvn

NAVN	ALDER	SØVNBEHOV	VÅGENBEHOV
		timer i døgnnet	timer pr. dag

Dato _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

Dato _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

Dato _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

Dato _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6

Dato _____

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6



MAD



SPORT



SKÆRM



LYS



BEKYMNING



ALKOHOL



KOFFEIN



SØVN



I SENG



OP



OPVÅGNING

centerforsoevn.dk