

SØVNLOG

NAVN	ALDER	SØVNBEHOV	VÅGENBEHOV	VÅGENTID	VÅGENPERIODER	LURE
		timer i døgnet	timer pr. dag	timer pr. gang	antal pr. dag	antal

Dato _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt
------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------------------

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 _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt
------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------------------

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 _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt
------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------------------

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 _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt
------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------------------

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 _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt
------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------------------

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