

S = Søvn  
L = Lur/hvile

# Dagbog

Uge: \_\_\_\_\_

## Søvnskema

Dato:	Klokken:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Mandag						★																		
	Tirsdag													★											
	Onsdag							★																	
	Torsdag			★																					
	Fredag			★																					
	Lørdag										★	★								★		★			
	Søndag																								