



## Kæru foreldrar/forráðamenn!

Markmiðið með þessari svefndagbók er að stuðla að betri svefnheilsu barns þíns. Barnið þitt getur notað þessa svefndagbók til að skrá hversu marga tíma það hefur sofið og hversu úthvílt það er að morgni hvers dags. Farið yfir dagbókina, þegar ein vika er liðin og ræðið hvort þið sjáið samband milli lengd svefnisins og hversu úthvílt barnið var að morgni. Ræðið hugsanlega áhrifaþætti á gæði og lengd svefnisins (sjá foreldrabréf). Þetta verkefni mun hjálpa barninu þínu að skilja mikilvægi þess að sofa að minnsta kosti 10 klukkustundir á hverri nóttu.

## Svefndagbók

Mánudagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
2. Hversu þreytt(ur) varstu þegar þú vaknaði í morgun?



**1** — **2** — **3** — **4** — **5**  
Ég er glaðvakandi og fær í flestan sjó

Ég er vakandi en svollitið þreytt(ur)

Ég vildi helst sofa lengur



Þriðjudagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
**1** — **2** — **3** — **4** — **5**

Miðvikudagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
**1** — **2** — **3** — **4** — **5**

Fimmtudagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
**1** — **2** — **3** — **4** — **5**

Föstudagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
**1** — **2** — **3** — **4** — **5**

Laugardagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
**1** — **2** — **3** — **4** — **5**

Sunnudagur 1. Ég fór að sofa klukkan \_\_\_\_ Ég vaknaði klukkan \_\_\_\_ Ég svaf í \_\_\_\_ klukkutíma  
**1** — **2** — **3** — **4** — **5**