Utregning av søvnmål utfra søvndagbok

For hver dag i uken beregner du:
•total tid i seng
•total våkentid i seng
•total søvntid
•søvneffektivitet

Deretter beregner du ukegjennomsnittet for hver av disse fire variablene (kolonnen lengst til høyre).

Fyll ut feltene under. Noen av dem kan du hente rett fra søvndagboken. Tallet i parentes angir hvilken post i søvndagboken tallet kan hentes fra. Andre av feltene må du beregne.

Bruk desimaltall når du skriver antall timer. Eks: En og en halv time skrives her 1,5 (og *ikke* 1:30). Til høyre står en tabell for omregning av minutter til desimaler.

5 min	= 0,08 timer
10 min	= 0,17 timer
15 min	= 0,25 timer
20 min	= 0,33 timer
25 min	= 0,42 timer
30 min	= 0,50 timer
35 min	= 0,58 timer
40 min	= 0,67 timer
45 min	= 0,75 timer
50 min	= 0,83 timer
55 min	= 0,92 timer

	Eksempel	Søndag-mandag	Mandag-tirsdag	Tirsdag-onsdag	Onsdag-torsdag	Torsdag-fredag	Fredag-lørdag	Lørdag-søndag	SUM HELE UKEN
Total tid i seng: Tell timene fra du la deg (4) til du stod opp om morgenen (9).	7,17 t	t	t	t	t	t	t	t	t
Total våkentid: Hent tall lenger nede ifra. Regn om til timer	2 t	t	t	t	t	t	t	t	t
Tiden du lå våken fra du gikk til sengs til du slukket lyset (5)	10 min	min	min	min	min	min	min	min	min
+ Tiden du lå våken fra du slukket lyset til du sovnet (6)	30 min	min	min	min	min	min	min	min	min
+ Tiden du lå våken etter å ha våknet opp om natten (7)	70 min	min	min	min	min	min	min	min	min
+ Tiden fra du våknet siste gang om morgenen til du stod opp (8)	10 min	min	min	min	min	min	min	min	min
= Total våkentid	120 min	min	min	min	min	min	min	min	min
Total tid i seng (Hent tall lenger oppe ifra)	7,17 t	t	t	t	t	t	t	t	t
- Total våkentid (Hent tall lenger oppe ifra)	2 t	t	t	t	t	t	t	t	t
= **Total søvntid**	5,17 t	t	t	t	t	t	t	t	t
Søvneffektivitet (Regn ut: *Total søvntid* delt på *Total tid i seng* ganget med 100%)	72,1 %	%	%	%	%	%	%	%	%