Hvad tid går du i seng om aftenen?

Hvor mange timer dagligt bruger du på digitale medier/computer?

Er der noget du vil ændre? Hvis ja - hvordan?

Bliver du forstyrret af din telefon, efter du er gået i seng?

Hvis ja - hvad tror du, det skyldes?

Er der noget du vil ændre?
Hvis ja - hvordan?

Vågner du om natten og kigger på din telefon?

Hvis ja - er der noget, du vil ændre?

Hvis ja - hvordan?

Får du mellem 8-10 timers søvn i døgnet?

Hvis nej - hvordan kan det være?

Er der noget, du vil ændre?
Hvis ja - hvordan?

Føler du dig træt i løbet af dagen eller i søvnunderskud?

Hvis ja - hvad tror du, det skyldes?

Er der noget, du kan gøre anderledes? Hvis ja - hvad?

Har du svært ved at koncentrere dig i løbet af dagen?

Hvis ja - hvad tror du, det skyldes?

Er der noget, du kan gøre? Hvis ja - hvad?

Bruger du mere end 3 timer dagligt på digitale medier?

Hvis ja - ønsker du at bruge mindre tid på dem?

Hvis ja - hvordan vil du gøre det?

Modtager du beskeder via Snapchat, SMS, Messenger, Instagram eller lignende efter kl. 21 på hverdage?

Er der noget, du ønsker at ændre på? Hvis ja - hvordan?

Tager du lur, når du kommer hjem fra skole?

Hvis ja - hvad tror du, det skyldes?

Er det noget, du ønsker at ændre? Hvis ja - hvordan?

Har du svært ved at falde i søvn om aftenen?

Hvis ja - hvad tror du, det skyldes?

Er der noget, du kan gøre for at falde bedre i søvn? Hvis ja - hvad?