



OPGAVE

Du skal i de næste 4 dage huske at udfylde soveskemaet.

Notér hvornår du gik i seng, hvornår du stod op, hvordan du havde det, da du vågnede og hvor mange timer/ minutters søvn du fik.

Medbring skemaet, når I sidst på ugen skal samle op på ReloadMe-forløbet.

| NAVN: | | | | | |
|---------|----------------|-------------|---|---|--------------------------|
| DAG | Gik i seng kl. | Stod op kl. | De sidste 15 min. før jeg sov (med/ uden skærm) | Jeg vågnede... (frisk, udhvilet, træt, udmattet osv.) | Søvn (sovet antal timer) |
| MANDAG | | | | | |
| TIRSDAG | | | | | |
| ONSDAG | | | | | |
| TORSDAG | | | | | |