

Skoðaðu svefndagbókina og svaraðu síðan eftirfarandi spurningum:

1. Klukkan hvað sofnaðir þú að meðaltali á virkum dögum? En um helgar?

2. Hvað svafst þú margar klukkustundir að meðaltali á virkum dögum?

3. Hvernig gekk þér að vakna á virkum dögum? Þurftir þú að "snooza"?
Fórstu strax á fætur? Fannstu fyrir þreytu?

4. Hvað svafst þú margar klukkustundir um helgina?

5. Hversu oft síðastliðna viku náðir þú að sofa fullan svefn skv. ráðleggingum fyrir þinn aldur?

6. Hvaða þættir heldurðu að hafi haft neikvæð áhrif á svefninn þinn?

7. Hvað heldur þú að þú getir gert til að ná betri svefni?

