

1. Hvað sefur þú að meðaltali marga klukkutíma á nóttu virka daga?

---

2. Hvað sefur þú að meðaltali marga klukkutíma um helgar?

---

3. Hvað gerir þú venjulega hálf tíma/klukkutíma áður en þú sofnar?

---

4. Drekkur þú koffín/orkudrykki á daginn? Ef svo er klukkan hvað og hve mikið?

---

5. Finnst þér erfitt að fara á fætur á morgnanna? "Snúsar" þú?

---

6. Hreyfir þú þig á daginn/stundar þú íþróttir?

---

7. Ertu þreytt/þreyttur í skólanum og skortir einbeitingu?

---

8. Er svefnumhverfi þitt gott? (*ferskt og gott loft, dimmt, hljóðlát*)

---

9. Hvað finnst þér að þú gætir gert til að bæta svefninn þinn?

---

---

---

