

**Bara ligga i sängen vid läggdags**

**Ingen skärm i sovrummet**

**Inget koffein efter klockan 16**

**Få dagsljus**

**Röra på sig**

**Sova minst 8 timmar**



Skatta din sömn	Före första natten	Efter första natten	Efter andra natten	Efter tredje natten
Hur många timmar sov du?				
När somnade du?				
När vaknade du?				
Hur många gånger vaknade du?				
Hur utvilad kände du dig när du vaknade?				
Hur mårde du allmänt under dagen?				



**SLUTSATS – SKRIV MED EGNA ORD**