

Sömn- och skärmtidsdagbok

Detta är din personliga dagbok över din skärmtid och sömn.

Tanken med denna dagbok är att du ska bli medveten om din egen skärmtid, vilken tid på dygnet den sker och vilken typ av skärmtid du använder dig av. Medvetenheten över dina sömnvanor och hur utvilad, energisk eller du trött du känner dig vid olika tider på dygnet, ska bidra till att du bättre kan identifiera vad som påverkar din sömn och hur du mår.

För varje dag skriver du upp din skärmtid, vilken typ av skärmtid (t.ex. app, TV-program, datorspel eller studierelaterad skärmtid).

Dessutom fyller du varje morgon i vilken tid du vaknar och hur du känner dig (t.ex. trött, utvilad, energisk). Detta görs även på eftermiddagen mellan kl. 14-16 och på kvällen vid den tidpunkt du brukar gå och lägga dig.

Lycka till!

Måndag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

Tisdag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

Onsdag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

Torsdag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

Fredag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

Lördag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

Söndag:

Jag vaknade:

Jag kände mig:

På eftermiddagen (kl. 14-16) kände jag mig:

På kvällen innan läggdags kände jag mig:

Dagens skärmtid:

