

Går du och lägger dig senare än klockan 22.00 på vardagar?

Diskutera med din kompis fördelar och nackdelar med att gå och sova i tid.

Brukar du känna dig trött under skoldagen?

Diskutera med din kompis hur vardagen påverkas av en sådan dag när du känner sig trött.

Diskutera med din kompis om tidsanvändningen framför skärmar (dator, telefon, tv) blir för hög och vad som i sådant fall prioriteras bort.

Hur kan du själv påverka tidsanvändningen av digitala medel?

Diskutera med din kompis hur du fungerar under en dag när du fått tillräckligt med sömn och hur du fungerar en dag då du känner dig trött i skolan.

Äter du 5 till 6 måltider per dag?

Diskutera med din kompis om du anser det vara tillräckligt många måltider eller hinner du känna dig svag och utan energi under skoldagen.

Hur många dagar per vecka äter du godis?

Diskutera med din kompis om du anser det vara en optimal mängd eller är detta en bidragande faktor till att du känner dig trött de dagar du intagit godis.

Äter du ofta snabbmat på fritiden? Ifall du äter mycket snabbmat, blir du mätt på samma sätt som när du äter husmanskost?

Brukar du äta frukost?

Diskutera med din kompis hur du känner dig de dagar du intagit frukost/ inte intagit frukost. Hur påverkar detta ditt humör, koncentration och din