

# Døgnet mitt - Elevperspektivet

---

Når våkner du?

Når står du opp?

Hva gjør du etter du har kommet deg ut av senga (for eksempel påkledning, personlig hygiene, frokost, skjerm-titting o.l)?

Er det noen hjemme når du våkner?

Når må du reise/gå hvis du skal rekke skolestart?

Når går/reiser du? Hvordan reiser du (Buss/blir kjørt/går/annet)?

Dersom du ikke drar på skolen, hva fordriver du tiden med?:

Er du alene eller sammen med noen når du er hjemme i stedet for å være på skolen?

Når spiser du første måltid?

Spiser du lunsj?

Har dere felles middag i familien? Hvis ikke, spiser dere middagsmat hver for dere evt. annen type mat eller snacks?

Hva skjer på aften? Hvem er hjemme?

Hva skjer på kvelden? Tilbringer du tid sammen med noen i familien eller venner?

Når legger du deg (klokkeslett)?

Når slutter du å bruke skjerm (klokkeslett)?

Når sovner du (ca klokkeslett)?

Våkner du mange ganger i løpet av natta? I så fall hvor mange ganger ca?

Har du bekymringer og/eller mareritt som påvirker søvnen? Hvis ja, hva handler disse om?