

Klassens søvnskema

Her skal I skrive, hvornår I cirka faldt i søvn, og hvornår I vågnede. Udfyld spørgeskemaet anonymt ved at kalde jer tal 1, 2, 3 og så videre. Til sidst skal I svare på, om I var trætte, da I mødte i skole.

Elev	Hvilket tidspunkt gik du i seng?	Hvad lavede du, inden du faldt i søvn?	Hvornår faldt du i søvn?	Hvornår vågnede du?	Hvor mange timer har du sovet?	Var du træt, da du mødte i skole i morges?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						