

Hver deltager i hver gruppetime:

Gjennomsnittet for hver av de siste 2 ukene:

1. Klokkeslett for leggetid og stå-opp-tid
2. Sengetid, søvntid og søvneffektivitet: $\frac{\text{a) Søvntid} \times 100}{\text{b) Sengetid}} = \text{c) SE}$
3. Oppgaver og utfordringer drøftes. Rutiner og holdninger.
4. Nye, realistiske tiltak (klokkeslett for leggetid og stå-opp-tid)

Utrekning for hver gruppedeltager