

RESULTATER FRA 'MÅL DIN SØVN'

– en del af ReloadMe 2021

DATA INDSAMLET I PERIODEN: UGE 43-48



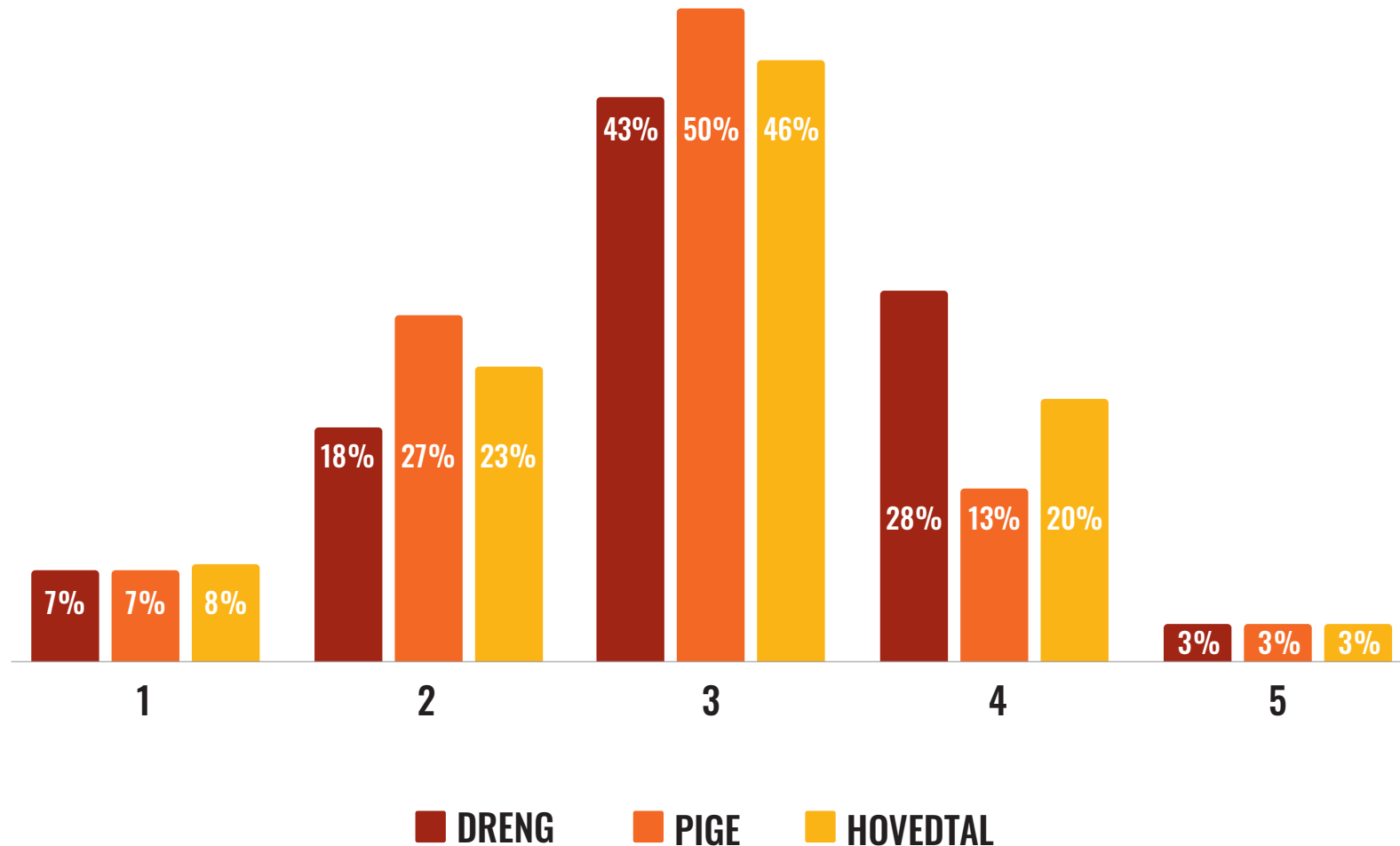
Red Barnet

Resultater fra 'Mål din søvn' – en del af ReloadMe 2021

SE TILBAGE PÅ DE SIDSTE TO UGER...

Hvor frisk og veludhvilet har du generelt følt dig om morgenen på en skal fra 1-5?¹*

Hvor 1 er virkelig dårligt, og 5 er virkelig godt

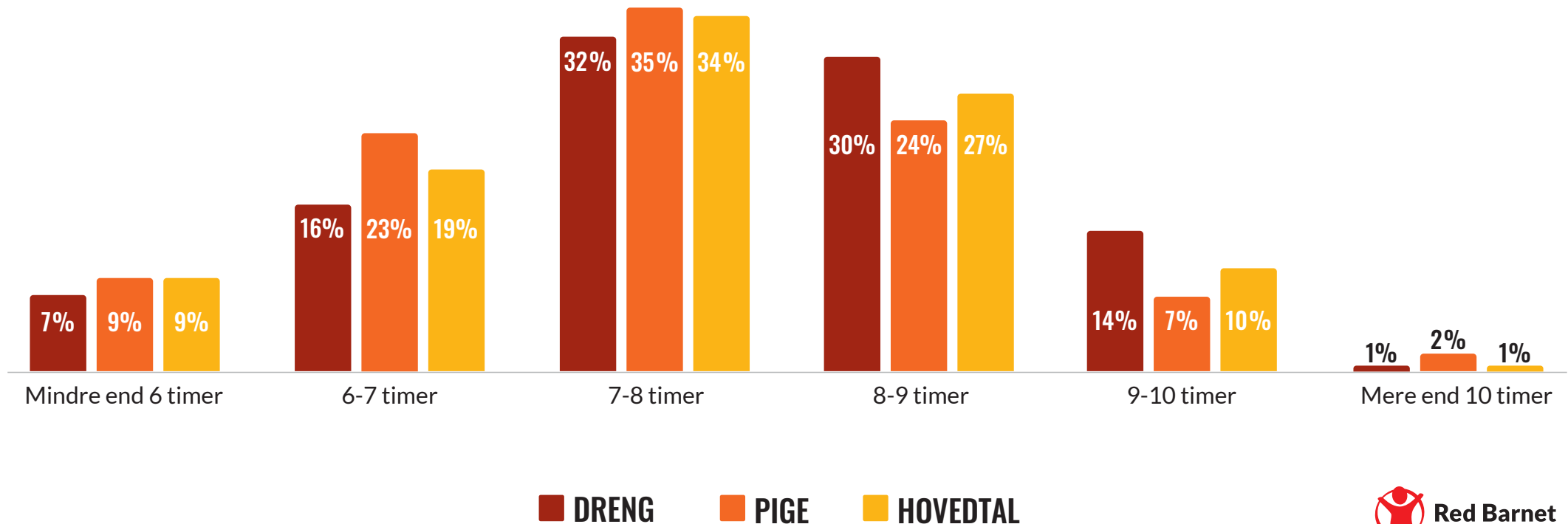


¹(n=317)

Resultater fra 'Mål din søvn' – en del af ReloadMe 2021

SE TILBAGE PÅ DE SIDSTE TO UGER...

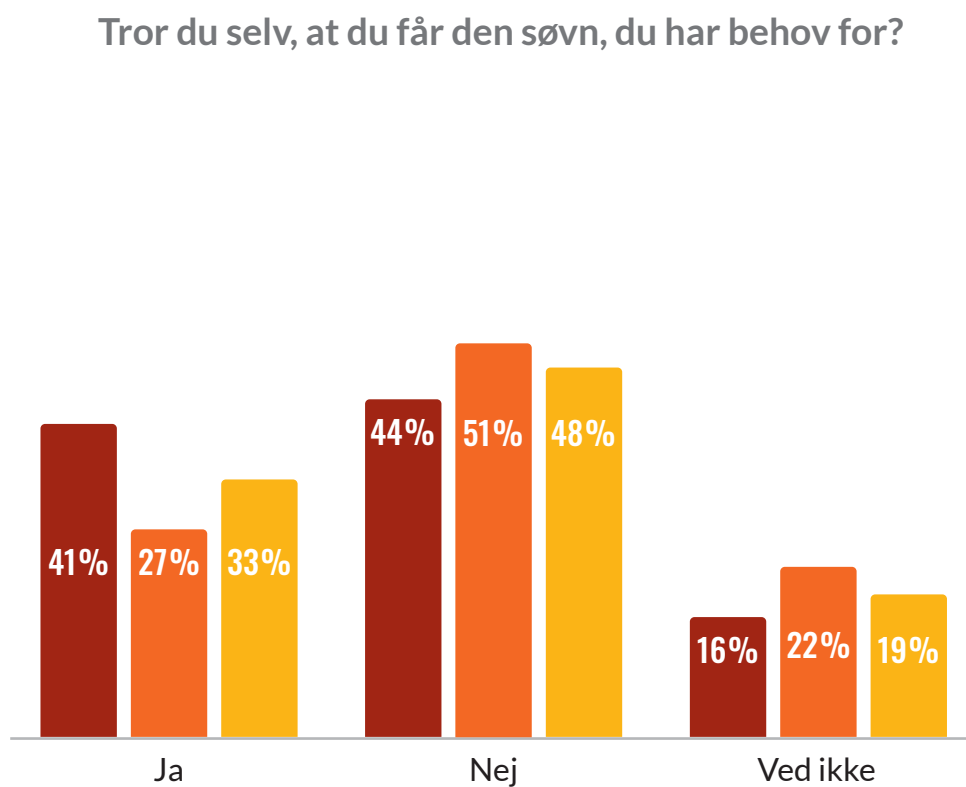
Hvor mange timer har du cirka sovet om natten på de dage, hvor du skulle op og i skole dagen efter²



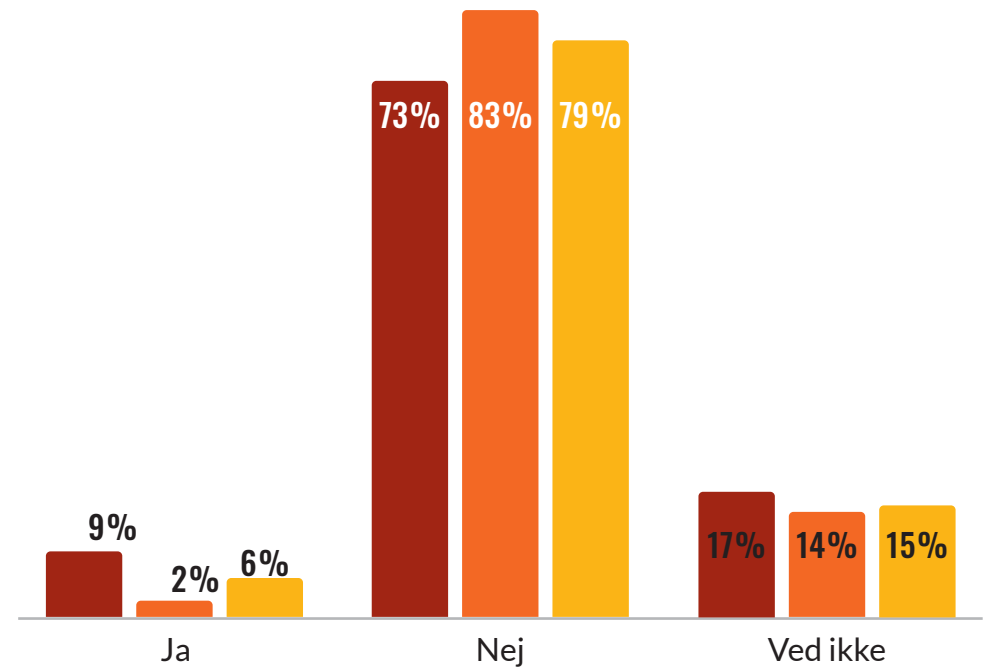
Resultater fra 'Mål din søvn' – en del af ReloadMe 2021

Tror du, at du og dine venner for nok søvn?^{3*}

Tror du selv, at du får den søvn, du har behov for?



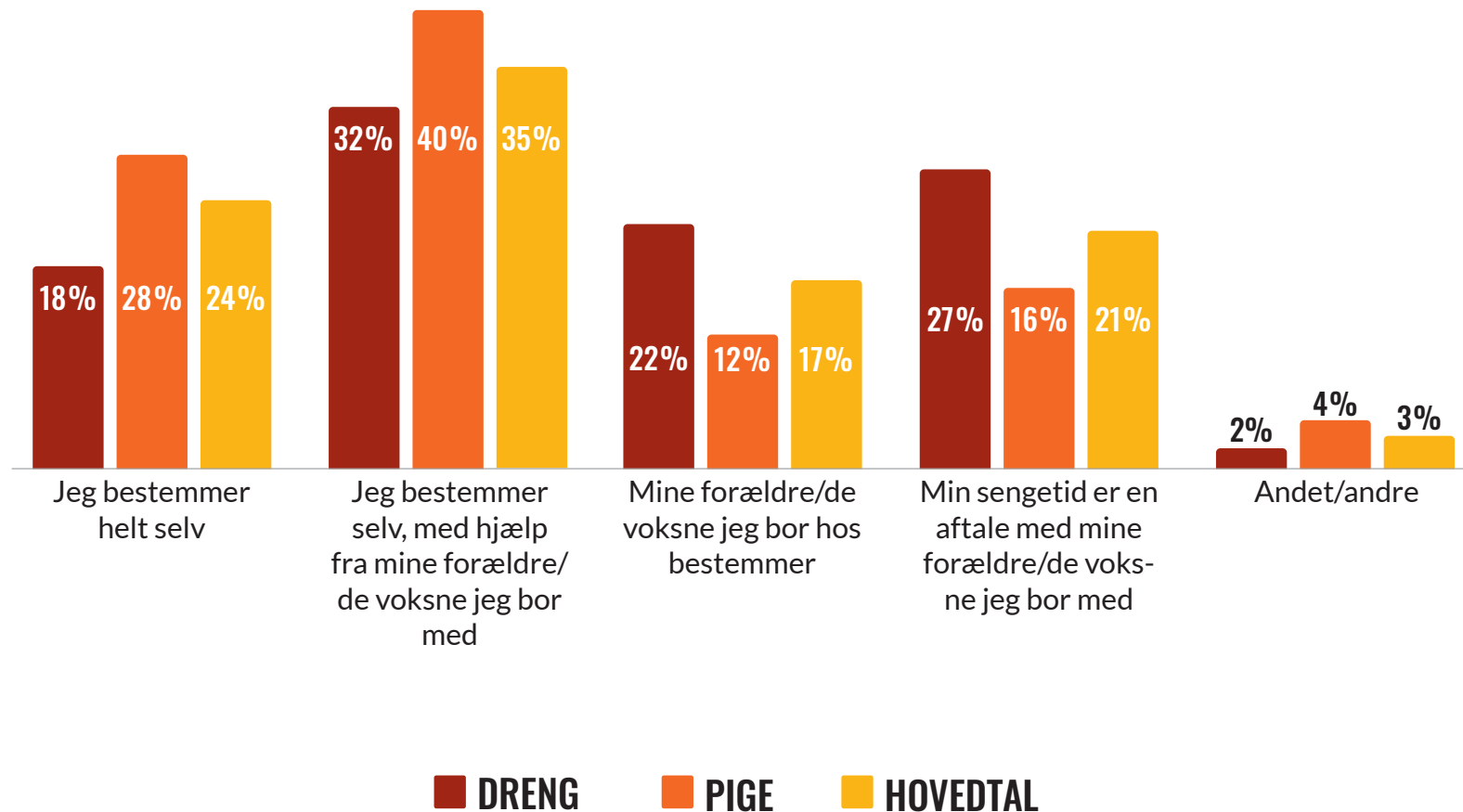
Tror du, at de fleste i klassen får den søvn, de har behov for?



DRENG **PIGE** **HOVEDTAL**

Resultater fra 'Mål din søvn' – en del af ReloadMe 2021

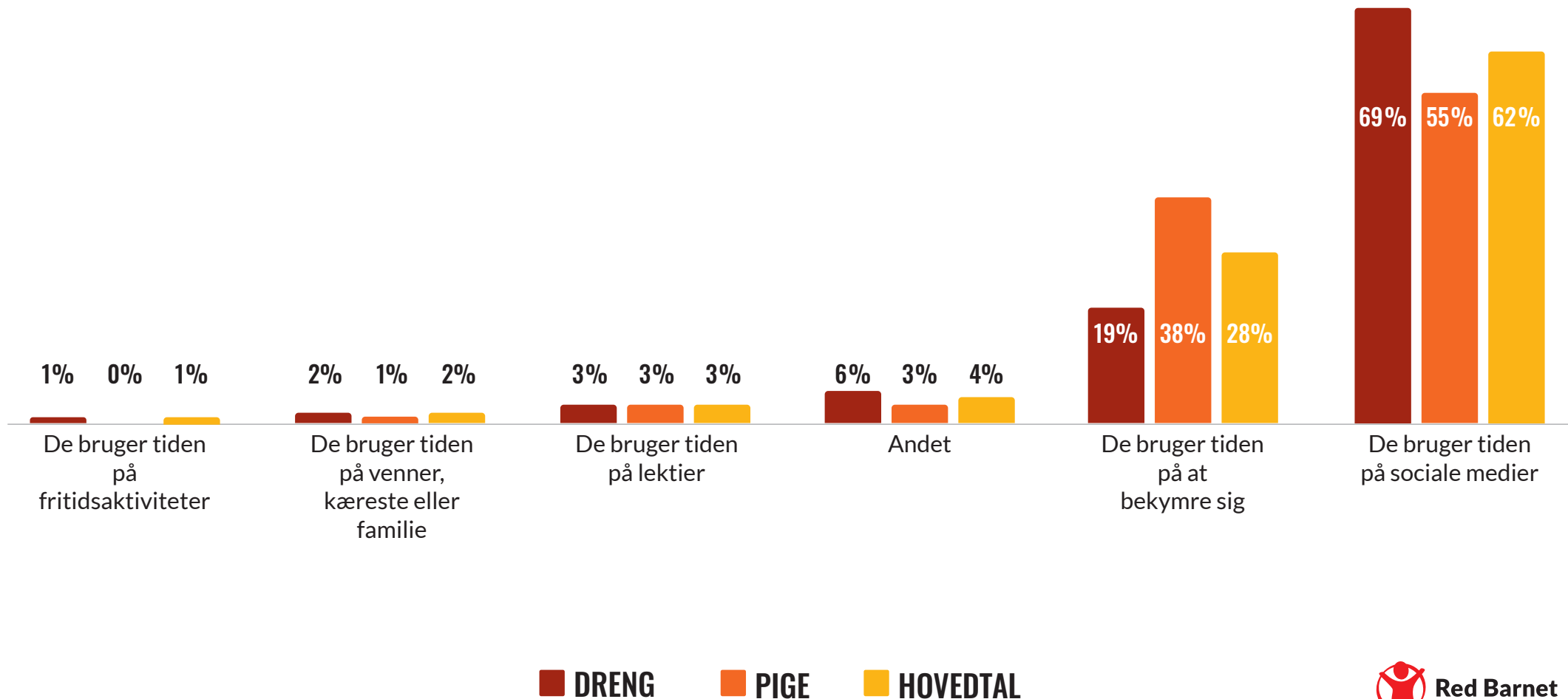
Hvem bestemmer din sengetid på dage, hvor du skal i skole dagen efter?^{4*}



⁴(n=336)

Resultater fra 'Mål din søvn' – en del af ReloadMe 2021

Hvad tror du, er de største årsager til, at mange børn og unge får for lidt søvn?^{5*}

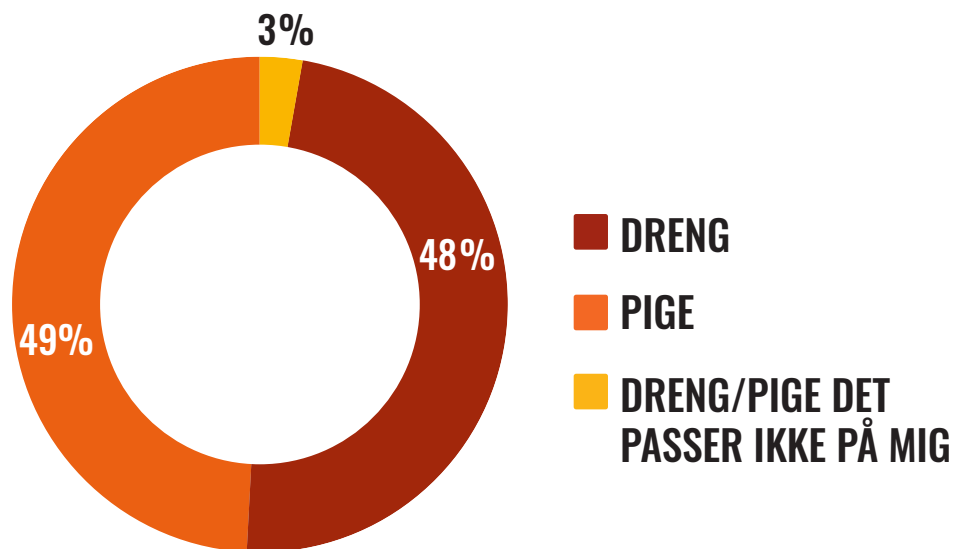


⁵(n=335)

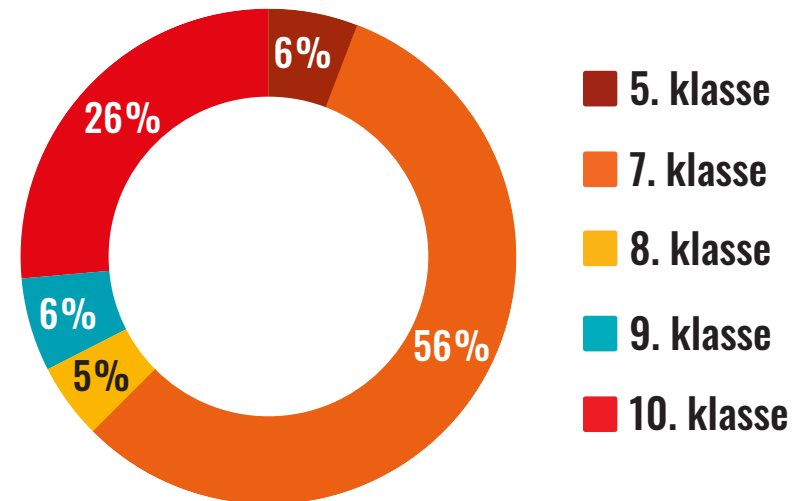
Resultater fra 'Mål din søvn' – en del af ReloadMe 2021

351 ELEVER FRA 13 KLASSER** PÅ NI FORSKELLIGE SKOLER

Kønsfordeling*



Fordeling på klassetrin



* I opgørelsen af hovedtotaler inkluderes børn og unge, der har svaret "Dreng/pige det passer ikke på mig".

** En enkel skole deltog med en hel årgang på samme tid.