

Skærm soveværelset

Sover du med mobilen i soveværelset om natten? Det gør 72 procent af danskerne – og det øger risikoen for dårlig søvnkvalitet. Den rette balance i din skærmtid kan have positiv effekt på din søvn, og det er vigtigt, for dårlig søvnkvalitet kan resultere i stress og andre helbredsmæssige problemer.

Det vil vi gerne hjælpe dig med at gøre op med over de næste 21 dage. Så længe tager det nemlig at ændre en vane.

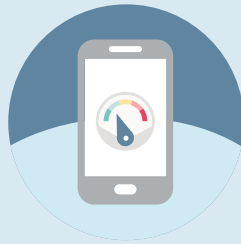
Tag udfordringen: Få mobilen ud af soveværelset på 21 dage

Det lyder måske simpelt, men det er sværere, end man lige skulle tro – særligt hvis du har for vane at tjekke din mobil som det sidste, inden du lukker øjnene i. Husk at købe et vækkeur – så er der én undskyldning mindre.

Hvilke forventninger har du til ikke at sove med mobilen ved din side?

Forhåbninger:

Udfordringer:



Sæt kryds hver nat, du har sovet uden mobilen i soveværelset.

Dag	Skærmfri nætter	Skriv, hvad du oplever undervejs
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		Sådan! Du er nu over halvvejs igennem udfordringen. Du har måske allerede bemærket ændringer i din søvn eller energiniveau. Skriv dem fortsat ned på arket.
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		Tillykke med at du har gennemført udfordringen! Er dine positive forhåbninger blevet indfriet? Er dine formodede udfordringer blevet gjort til skamme - eller er du stødt på helt nye udfordringer undervejs? Og sover du med vækkeuret eller med din mobil ved din side fremover?

Du kan få andre gode råd på danicapension.dk/skærmtiden