

Slaapdagboek

In het slaapdagboek houdt u bij wanneer en hoe lang u slaapt. Ook houdt u bij wanneer en hoe lang u wakker lag.

- Zo vult u het slaapdagboek in:
- 1 vakje = 1 kwartier
 - kleur een vakje helemaal in als u sliep
 - zet streepjes in een vakje als u wakker lag in bed
 - laat een vakje leeg als u wakker was en uit bed

Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....



Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....



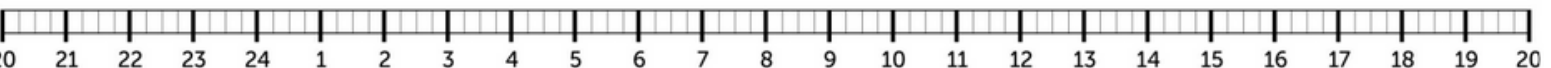
Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....



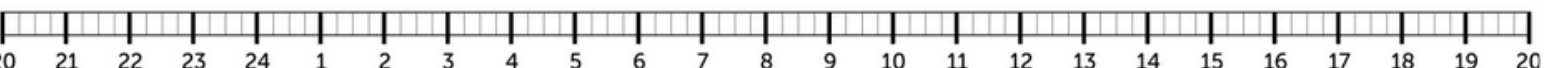
Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....



Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....



Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....



Datum: Aantal uren in bed: Aantal uren in slaap: Hoe voelt u zich vanochtend op een schaal van 1 tot 10?.....
Hoe goed heeft u vannacht geslapen op een schaal van 1 tot 10? Waren er bijzonderheden?.....

