Gezond ritme en slaap
Slaapdagboek

In het slaapdagboek is elke rij met vakjes 1 dag en 1 nacht. Schrijf elke ochtend op hoe je de afgelopen nacht hebt geslapen. Schat in tot hoe laat je wakker lag en wanneer je ongeveer in slaap viel. Schrijf 's nachts niks op. Als je dat doet, kijk je steeds op de klok, waardoor je slechter slaapt.

In de ochtend

Vul 's ochtends de vakjes in met:

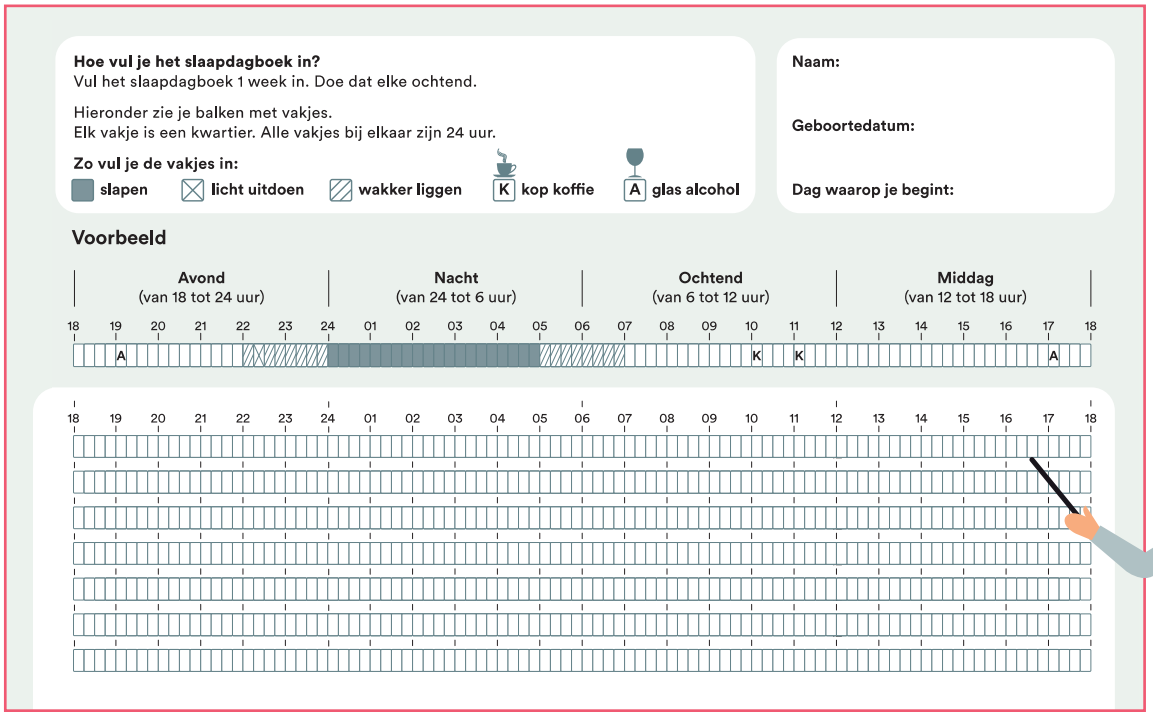
- wanneer je het licht uitdeed
- wanneer je denkt dat je wakker lag
- wanneer je denkt dat je sliep
- wanneer je wakker werd
- hoe lang je nog in bed bleef liggen

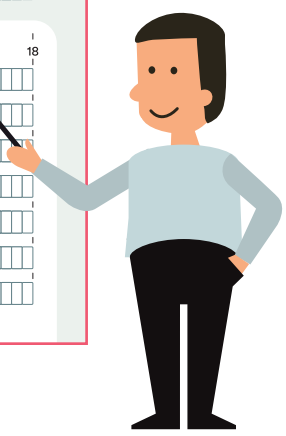
Overdag

Vul overdag een vakje in als je deze dingen doet:

- als je overdag hebt geslapen
- als je koffie drinkt. Vul ook een K in als je iets anders met cafeïne erin gedronken hebt. Zoals thee, ijsthee, cola of energiedrank.
- als je alcohol drinkt

Gebruik je wiet of hasj (cannabis)? Dan kan je een C zetten in de vakjes.





Gezond ritme en slaap

Slaapdagboek

Hoe vul je het slaapdagboek in?
Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.

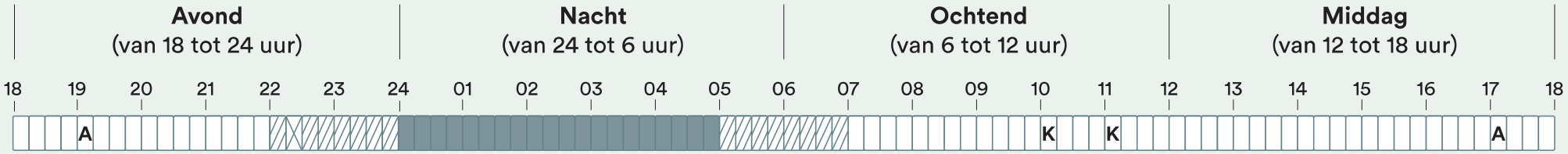
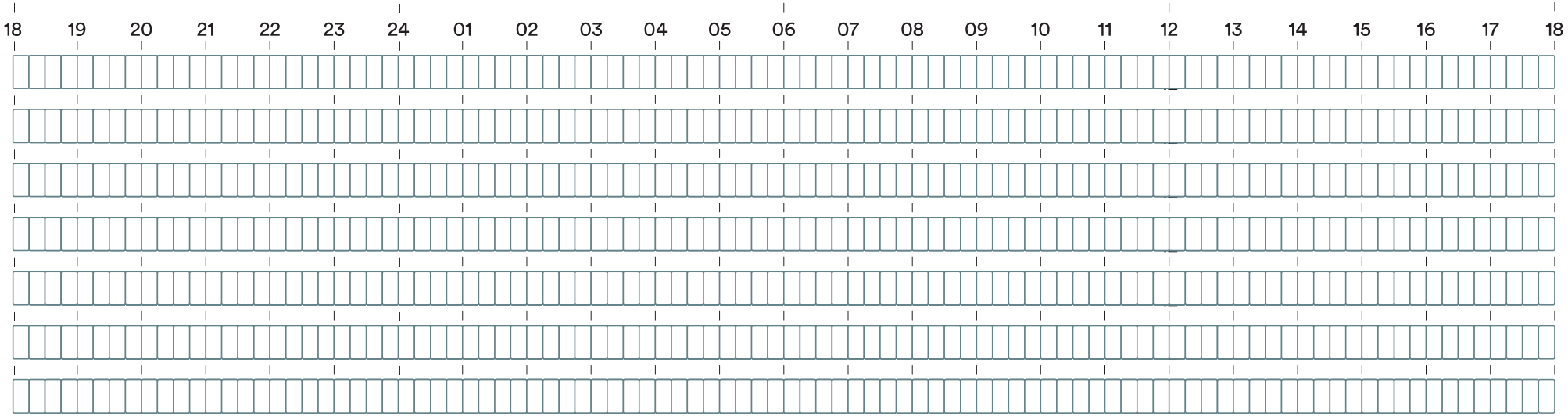
Hieronder zie je balken met vakjes.
Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Zo vul je de vakjes in:

- **slapen**
- **licht uitdoen**
- **wakker liggen**
- **K kop koffie**
- **A glas alcohol**

Naam:

Geboortedatum:

Dag waarop je begint:

Voorbeeld