

# Slaapdagboek



Naam : \_\_\_\_\_

## Instructies

Met dit slaapdagboek houd je je slaapritme bij. Elke ochtend vul je het slaapdagboekje in over de afgelopen nacht.

## Hoe vul je het slaapdagboek in?

De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onderverdeeld in vier hokjes van elk een kwartier.

De balk loopt van 's avonds 18.00 tot de volgende dag 18.00 uur.

Vul het slaapdagboek in voor **2 schooldagen en 1 weekenddag**.

Belangrijk is dat je het slaapdagboek pas **'s ochtends** invult. Dit doe je als volgt:

- De tijd dat je *slapend* in bed doorbrengt, kleur je in.
- De tijd dat je in bed doorbrengt *zonder te slapen*, geef je aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes).
- Het tijdstip waarop het *licht uitgaat*, geef je aan met een verticale streep.
- Elk hokje staat voor 1 kwartier. De tijd waarop je naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen, rond je af op kwartieren.
- Ook al ben je niet zeker bent van de tijden, noteer je alsnog het tijdstip waarop je denkt dat je in slaap bent gevallen, of wakker werd.

## Ter verduidelijking een voorbeeld:

- Op dag 1 (5 januari 2021) ben je om 19.00 uur in bed gaan liggen (begin met arceren). Om 19.30 uur heb je het licht uitgedaan (zet verticale streep). Je viel vervolgens om 20.00 in slaap (kleur vanaf hier in). Om 1.00 's nachts lag je een kwartier wakker (arceer 1 vakje voor 1 kwartier) en tussen 4.00-5.00 lag je weer een uur wakker (arceer 4 vakjes voor 1 uur).
- De volgende ochtend (op 6 januari) werd je om 7.00 uur wakker (stop met inkleuren).

 = tijdstip waarop het licht uitgaat

 = in bed zonder te slapen

 = slapen

Als je deze slaapperiodes invult in het slaapdagboek, ziet dat er als volgt uit:



# Slaapdagboek – 2 schooldagen (ma/di/wo/do/vr) 1 weekend dag (za/zo)



DAG 1 Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen) Tijd naar bed: \_\_:\_\_ Tijd uit bed: \_\_:\_\_ Opmerking: \_\_\_\_\_



DAG 2 Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen) Tijd naar bed: \_\_:\_\_ Tijd uit bed: \_\_:\_\_ Opmerking: \_\_\_\_\_



DAG 3 Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ ma/di/wo/do/vr/zat/zon (omcirkelen) Tijd naar bed: \_\_:\_\_ Tijd uit bed: \_\_:\_\_ Opmerking: \_\_\_\_\_

