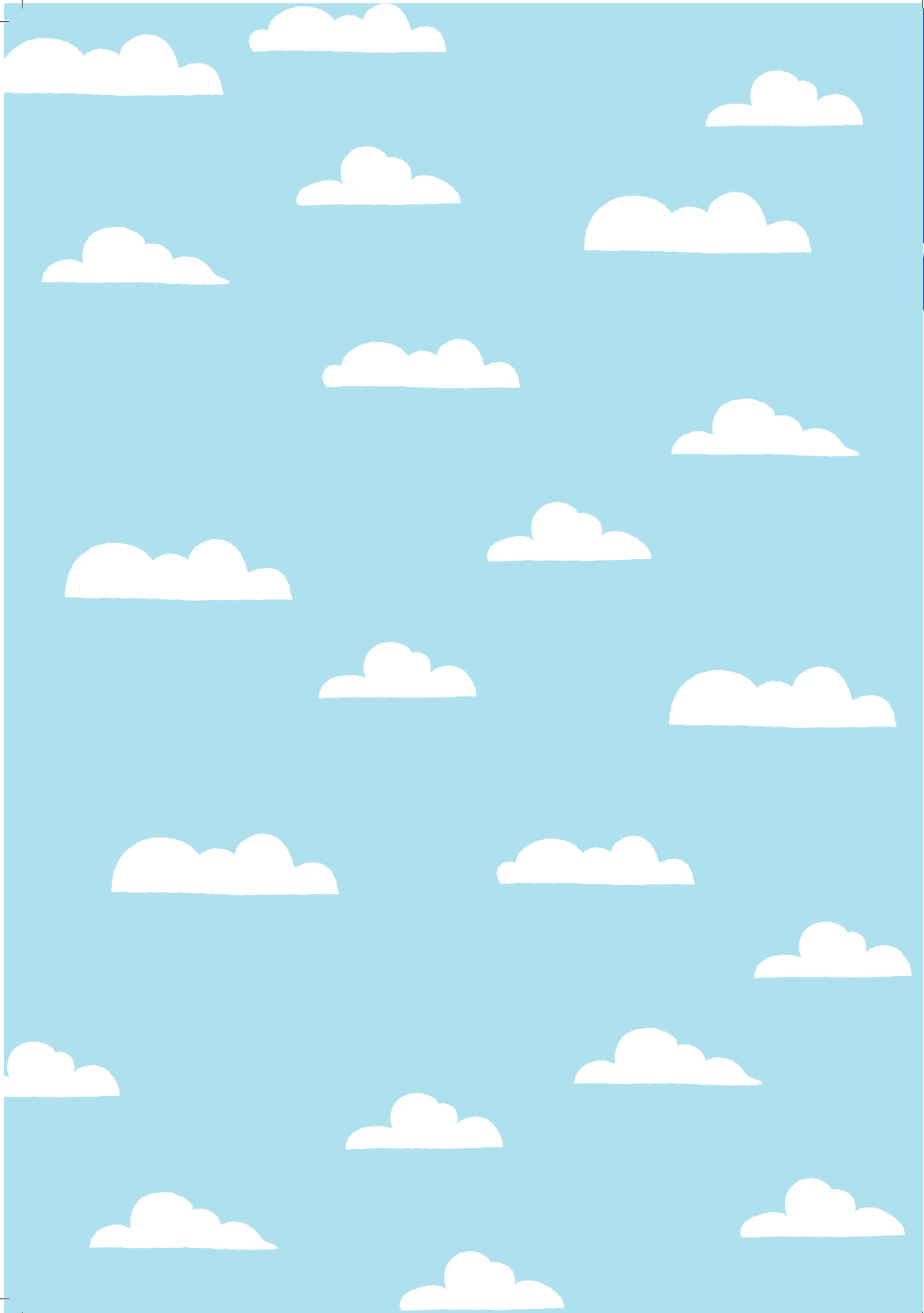


DAG&NACHTBOEK





UITLEG

Dit is jouw DAG&NACHTBOEK! Hierin ga je vier dagen lang je eigen slaapgedrag bijhouden. Elke ochtend geef je antwoord op zes vragen. De Slaapquizz doe je in de klas, maar het is natuurlijk leuk om thuis de vragen ook aan je ouder(s) of verzorger(s) te stellen!

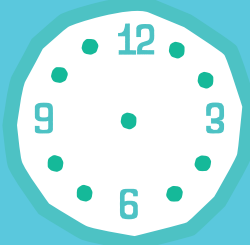
Klaar?

Neem het ingevulde dagboek dan mee terug naar school en je ontvangt een vel met leuke slaapstickers!



1 Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren naar bed om:



2 Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd wakker om:



3 Hoelang heb je dan geslapen?

Dat was in totaal
.... uur min

4 Heb je 1 uur voordat je ging slapen op je telefoon/tablet/laptop gekeken?

JA	NEE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Viel je meteen in slaap? (binnen 15 minuten)

JA	NEE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 Voelde je je vandaag uitgerust?

JA	NEE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

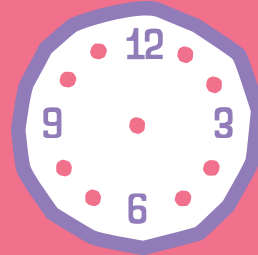
DAG

2

1

Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren
naar bed om:



2

Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd
wakker
om:



3

Hoelang heb je dan
geslapen?

Dat was in totaal
.... uur min

4

Heb jij 1 uur voordat
je ging slapen op je
telefoon/tablet/laptop
gekeken?

JA



NEE



5

Viel je meteen in slaap?
(binnen 15 minuten)

JA



NEE



6

Voelde je je
vandaag uitgerust?

JA



NEE

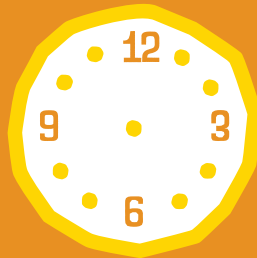




1

Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren
naar bed om:



2

Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd
wakker
om:



3

Hoelang heb je dan
geslapen?

Dat was in totaal
.... uur min

4

Heb jij 1 uur voordat
je ging slapen op je
telefoon/tablet/laptop
gekeken?

JA



NEE



5

Viel je meteen in slaap?
(binnen 15 minuten)

JA



NEE



6

Voelde je je
vandaag uitgerust?

JA



NEE



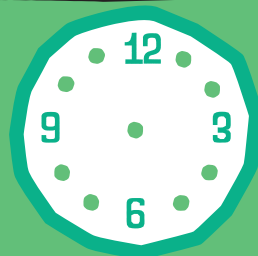
DAG

4

1

Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren
naar bed om:



2

Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd
wakker
om:



3

Hoelang heb je dan
geslapen?

Dat was in totaal
... uur ... min

4

Heb jij 1 uur voordat
je ging slapen op je
telefoon/tablet/laptop
gekeken?

JA



NEE



5

Viel je meteen in slaap?
(binnen 15 minuten)

JA



NEE



6

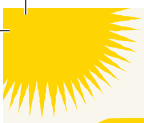
Voelde je je
vandaag uitgerust?

JA



NEE





SLAAPQUIZZZ



A

Hoe belangrijk vind jij slaap?
Geef een cijfer tussen 0 en 10.

Ik geef het cijfer

.....

B

Welk cijfer geef jij jouw slaappgedrag?
Geef een cijfer tussen 0 en 10.

Ik geef het cijfer

.....

1

Hoeveel uur slaap per nacht hebben kinderen van jouw leeftijd
(9-12 jaar) gemiddeld nodig?

A 9-11 uur B 10-12 uur

2

Van weinig slapen krijg je honger.

A Klopt B Kletspraat

3

Welk dier slaapt langer?

A Giraffe B Koala

4

Als je woordjes uit je hoofd leert, kun je die veel beter
onthouden als je daarna slaapt.

A Klopt B Kletspraat



SLAAPTIPS

1

VASTE BEDTIJDEN

Je slaapt beter als je elke dag op dezelfde tijd gaat slapen en opstaat. Ook in het weekend.

2

VOLDOENDE SLAAP

Voldoende slaap is belangrijk om tot rust te komen en voor je groei. Je hebt tussen de 9 en 11 uur slaap nodig per dag.

3

GEEN BEELDSCHERM

Je slaapt beter als je een uur voor het slapengaan niet meer naar een beeldscherm (TV, tablet, mobieltje) kijkt. Door het (blauwe) licht van een beeldscherm kom je moeilijker in slaap.

4

RUST IN DE AVOND

Begin een uur voor bedtijd met rustige activiteiten. Doe een uur voor het slapen geen sport of wilde spelletjes meer.

5

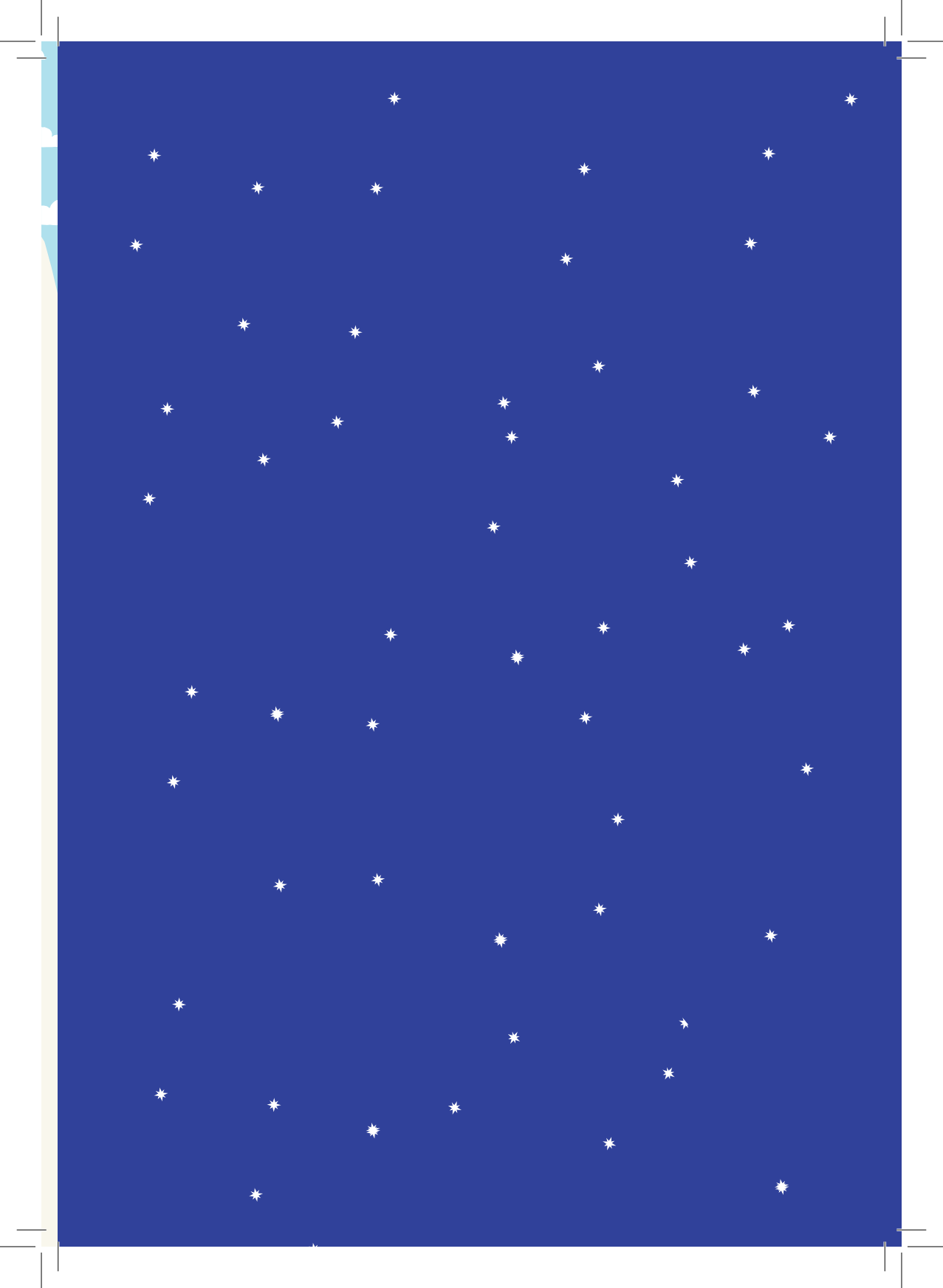
DONKERE SLAAPKAMER

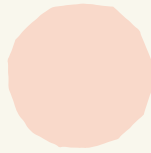
Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer waar het niet al te warm is. Frisse lucht en een temperatuur van rond de 18 graden zorgen voor een goede slaap.

6

DAGLICHT

Daglicht is belangrijk voor iedereen, maar vooral voor jou in je groei. Ga lopend of op de fiets naar school en vraag je vrienden om 's middags lekker buiten te spelen.





**SLAAP
LEKKER**