

# Slaapdagboek



Dit is een slaapdagboek.

Het helpt om te zien waarom je goed of slecht slaapt.

Dit dagboek vul je **7 dagen** in.

Vul het slaapdagboek elke ochtend in.

De vragen gaan over de **vorige nacht**. Schrijf de datum van de vorige dag op.

Leg dit dagboek op een plek waar je het niet kunt vergeten. Bijvoorbeeld naast je bed of in de keuken.

Hierna komt een **voorbeeld** van het slaapdagboek.

Jan Jansen begint op maandag 6 oktober met zijn slaapdagboek.  
Hij legt het klaar op zijn nachtkastje.




Op dinsdag 7 oktober vult hij de eerste antwoorden in.

Hij vult dit voor de hele week in.


Op maandag 13 oktober vult hij de laatste kolom in.

# Begin voorbeeld

# Slaapdagboek Voorbeeld

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	<b>Datum:</b> 06-10-2025	<b>Datum:</b> 07-10-2025	<b>Datum:</b> 08-10-2025	<b>Datum:</b> 09-10-2025	<b>Datum:</b> 10-10-2025	<b>Datum:</b> 11-10-2025	<b>Datum:</b> 12-10-2025
1. Hoe laat ging je naar bed? 	21:45	22:00	21:50	21:50	21:45	01:20	21:50
2. Hoe laat deed je je ogen dicht om te gaan slapen? 	22:05	22:10	22:30	22:00	22:10	01:30	21:55
3. Hoe lang duurde het voordat je in slaap viel? 	10 minuten	1 uur	20 minuten	30 minuten	15 minuten	1 uur 30 minuten	10 minuten

<p>4. Hoe vaak ben je wakker geworden? Uit bed gaan in de ochtend telt niet mee.</p> 	<i>1 keer</i>	<i>Niet</i>	<i>Niet</i>	<i>2 keer</i>	<i>Niet</i>	<i>1 keer</i>	<i>Niet</i>
<p>5. Hoe lang heb je wakker gelegen?</p> 	<i>30 minuten</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>50 minuten</i>	<i>-</i>	<i>15 minuten</i>	<i>-</i>
<p>6. Hoe laat ben je wakker geworden?</p> 	<i>7:30</i>	<i>7:25</i>	<i>7:45</i>	<i>7:30</i>	<i>7:30</i>	<i>10:20</i>	<i>8:00</i>

<p>7. Hoe laat ben je uit bed gegaan?</p> 	7:45	7:30	7:50	7:45	7:40	11:30	8:30
<p>8. Hoe goed heb je geslapen?</p>	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input checked="" type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input checked="" type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input checked="" type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input checked="" type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input checked="" type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input checked="" type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input checked="" type="checkbox"/> Erg goed
<p>9. Leg uit waarom je niet of wel goed hebt geslapen</p>		Ziek	Ziek	Ziek		<p>Uit eten en borrel tot laat</p>	

## Einde voorbeeld

Hierna staat jouw lege dagboek.

Vul het dagboek 7 dagen in.

Er zijn 9 vragen per dag.

# Slaapdagboek

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>
1. Hoe laat ging je naar bed? 							
2. Hoe laat deed je je ogen dicht om te gaan slapen? 							
3. Hoe lang duurde het voordat je in slaap viel? 							

4. Hoe vaak ben je wakker  
geworden? Uit bed gaan in  
de ochtend telt niet mee.




5. Hoe lang heb je wakker  
gelegen?



6. Hoe laat ben je wakker  
geworden?




<p>7. Hoe laat ben je uit bed gegaan?</p> 							
<p>8. Hoe goed heb je geslapen?</p>	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed	<input type="checkbox"/> Erg slecht <input type="checkbox"/> Slecht <input type="checkbox"/> Oke <input type="checkbox"/> Goed <input type="checkbox"/> Erg goed
<p>9. Leg uit waarom je niet of wel goed hebt geslapen</p>							