Slaapdagboek

Naam kind: _____ j/m

Geboortedatum: _____-_____-_____

Instructies

Met dit slaapdagboek brengt u het huidige slaappatroon van uw kind in kaart. Het slaapdagboek bestaat uit twee weken en loopt van
dag 1 tot en met dag 14. Elke ochtend vult u het slaapdagboekje in over de afgelopen nacht.

Hoe vul ik 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.

Belangrijk is dat u het slaapdagboek pas **’s ochtends** invult. Dit doet u als volgt:

- De tijd dat uw kind *slapend* in bed doorbrengt, kleurt u in.
- De tijd dat uw kind in bed doorbrengt *zònder te slapen*, geeft u aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes).
- Het tijdstip waarop u het *licht uitdoet*, geeft u aan met een verticale streep.
- Elk hokje staat voor 1 kwartier. De tijd waarop uw kind naar bed gaat, in slaap valt, wakker wordt en in bed ligt, of blijft liggen, rondt u af op kwartieren.
- Ook al bent u niet zeker bent van de tijden, noteert u alsnog het tijdstip waarop u denkt dat uw kind in slaap is gevallen, of wakker werd.
- Sla alstublieft geen dagen over.

Ter verduidelijking een voorbeeld:

- Op dag 1 (5 januari) heeft u uw kind om 19.00 uur in bed gelegd. Om 19.30 uur hebt u het licht uitgedaan. Uw kind viel vervolgens om 20.00 in slaap. Om 1.00 ’s nachts lag uw kind een kwartier wakker en tussen 4.00-5.00 lag uw kind nogmaals een uur wakker.
- De volgende ochtend (op 6 januari) werd uw kind om 7.00 uur wakker.
- Tussen 14.00 en 14.30 lag uw kind op bed, zonder te slapen. Om 17.00 uur deed uw kind een dutje.



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



Slaapdagboek - week 1

= tijdstip waarop het licht uitgaat

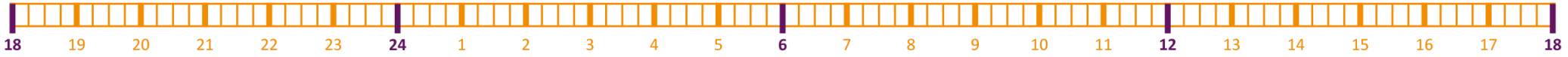
= in bed zonder te slapen

= slapen

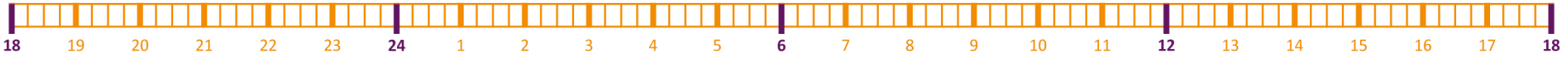
DAG 1 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



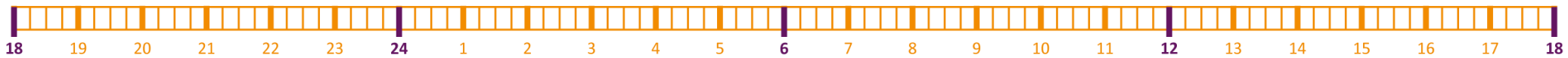
DAG 2 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



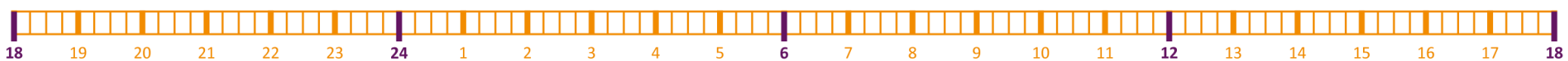
DAG 3 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



DAG 4 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



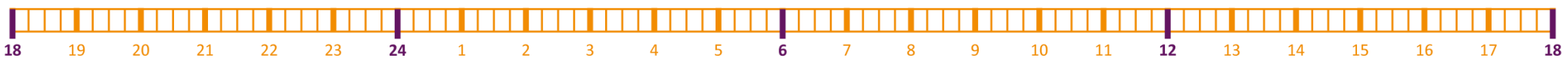
DAG 5 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



DAG 6 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



DAG 7 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon** ***(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



Slaapdagboek - week 2

= tijdstip waarop het licht uitgaat

= in bed zonder te slapen

= slapen

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: _____**



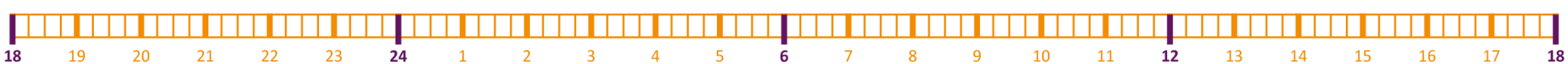
DAG 3 **Datum: ____-____-____** **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed: __:__** **Tijd uit bed: __:__** **Opmerking: _____**



DAG 4 **Datum: ____-____-____** **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed: __:__** **Tijd uit bed: __:__** **Opmerking: _____**



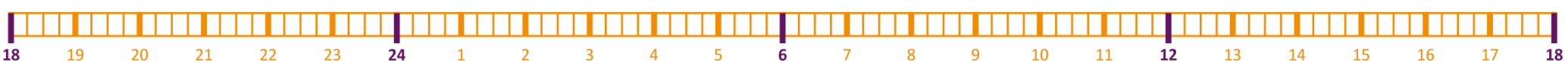
DAG 5 **Datum: ____-____-____** **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed: __:__** **Tijd uit bed: __:__** **Opmerking: _____**



DAG 6 **Datum: ____-____-____** **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed: __:__** **Tijd uit bed: __:__** **Opmerking: _____**



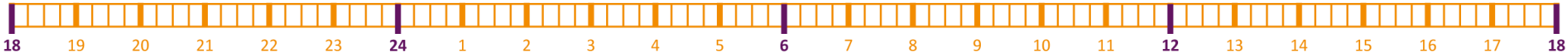
DAG 7 **Datum: ____-____-____** **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed: __:__** **Tijd uit bed: __:__** **Opmerking: _____**



Slaapdagboek - week 3



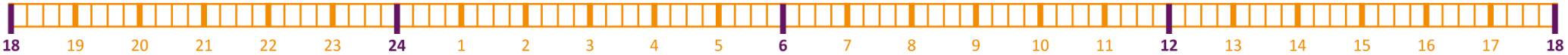
DAG 1 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



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:** _____



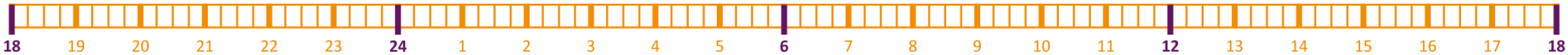
DAG 4 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



DAG 5 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



DAG 6 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____



DAG 7 **Datum:** ____-____-____ **ma/di/wo/do/vr/zat/zon *(omcirkelen)*** **Tijd naar bed:** __:__ **Tijd uit bed:** __:__ **Opmerking:** _____

