

Bijlage 2 Slaapdagboek³

| | | | |
|--------------|--|----------------|---------------|
| Dag 1 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |
| Dag 2 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |
| Dag 3 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |
| Dag 4 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |
| Dag 5 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |
| Dag 6 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |
| Dag 7 | Datum: | Tijd naar bed: | Tijd uit bed: |
| ↑ | 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 | | |

³ Het Slaapdagboek kun je gratis downloaden van www.boompsychologie.nl/rustigslapen en www.leerslapen.nl.