

# Slaapdagboek

## Hoe vul je het slaapdagboek in?

Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.

Hieronder zie je balken met vakjes.

Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Zo vul je de vakjes in:

 slapen

 licht uitdoen

 wakker liggen

 **K** kop koffie

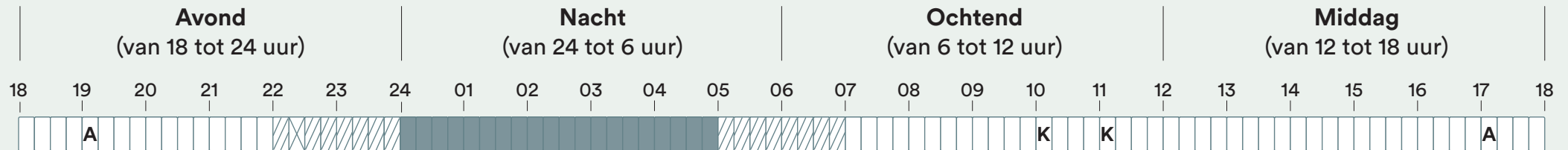
 **A** glas alcohol

Naam:

Geboortedatum:

Dag waarop je begint:

## Voorbeeld



18 19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18