Slaapdagboek

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID

Hoe vul je het slaapdagboek in?
Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.

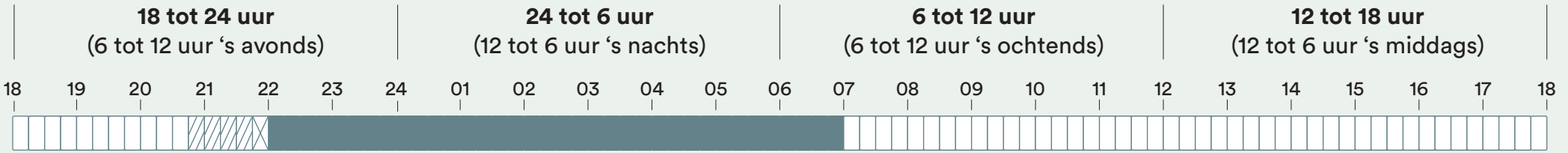
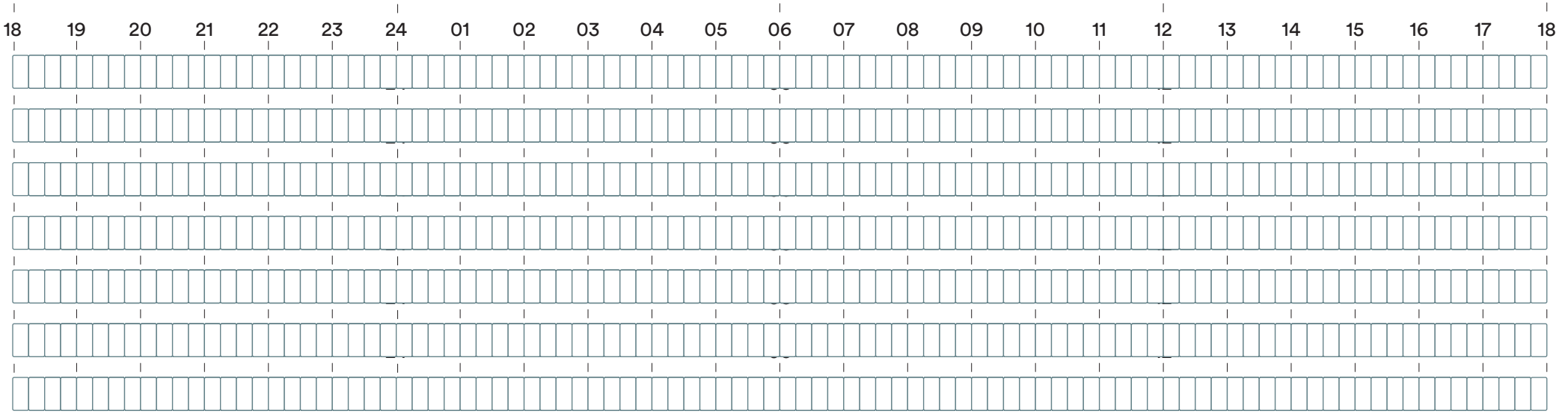
Hieronder zie je balken met vakjes.
Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Zo vul je de vakjes in:

slapen **wakker liggen** **licht uitdoen**

Naam:

Geboortedatum:

Dag waarop je begint:

Voorbeeld