

# Slaapdagboek

Ingevuld door: \_\_\_\_\_

Ochtend: Datum: \_-\_- Tijdstip naar bed: .\_. Tijdstip uit bed: .\_.  
 = slapen   
 = in bed zonder te slapen   
 = tijdstip proberen te slapen

18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Avond: Stress:\_\_\_ Vermoeidheid:\_\_\_ Concentratie:\_\_\_ Humeur:\_\_\_ Lichaamsbeweging:\_\_\_ Mentale inspanning:\_\_\_

Ochtend: Datum: \_-\_- Tijdstip naar bed: .\_. Tijdstip uit bed: .\_.  
 = slapen   
 = in bed zonder te slapen   
 = tijdstip proberen te slapen

18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Avond: Stress:\_\_\_ Vermoeidheid:\_\_\_ Concentratie:\_\_\_ Humeur:\_\_\_ Lichaamsbeweging:\_\_\_ Mentale inspanning:\_\_\_

Ochtend: Datum: \_-\_- Tijdstip naar bed: .\_. Tijdstip uit bed: .\_.  
 = slapen   
 = in bed zonder te slapen   
 = tijdstip proberen te slapen

18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Avond: Stress:\_\_\_ Vermoeidheid:\_\_\_ Concentratie:\_\_\_ Humeur:\_\_\_ Lichaamsbeweging:\_\_\_ Mentale inspanning:\_\_\_

Ochtend: Datum: \_-\_- Tijdstip naar bed: .\_. Tijdstip uit bed: .\_.  
 = slapen   
 = in bed zonder te slapen   
 = tijdstip proberen te slapen

18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Avond: Stress:\_\_\_ Vermoeidheid:\_\_\_ Concentratie:\_\_\_ Humeur:\_\_\_ Lichaamsbeweging:\_\_\_ Mentale inspanning:\_\_\_

# Uitleg invullen slaapdagboek

Het slaapdagboek geeft je inzicht in je slaappatroon. Door het invullen kan je samen met je docent bespreken wat je kan doen om je slaap te verbeteren.

**Belangrijk is dat je ieder dag én op twee momenten het slaapdagboek invult:**

- **In de ochtend vul je de balk in. Deze vragen gaan over je slaap.**
- **Aan het begin van de avond vul je een aantal vragen die gaan over je dag.**

Hieronder wordt eerst uitleg gegeven over het invullen van de balk en daarna over de vragen die gaan over je dag.

## Invullen van de balk

De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en verdeeld in vier hokjes. Elk hokje staat voor een kwartier. De balk loopt van 's avonds 18.00 uur tot de volgende dag 18.00 uur. Je hoeft niet de precieze tijden te geven, maak een schatting. Je hoeft niet op de klok te kijken. **Slaap gewoon zoals je anders ook doet.**

Aanwijzingen voor het invullen van de balk:

- Boven de balk vul je in: de datum, de tijd waarop je naar bed gaat en wakker wordt.
- De tijd dat je slaapt, kleur je geheel in.
- De tijd die je in bed ligt zònder te slapen, geef je aan door die vakjes te arceren (schuine streepjes).
- Het tijdstip waarop je probeert te slapen, geef je aan met een verticale streep.
- Met letters boven de balk geef je aan of je het volgende hebt gedaan. Plaats de volgende letters bij het tijdstip dat je stopte of je laatste drankje dronk.
  - B: beeldschermgebruik (tv, pc, smartphone of tablet voor bv. lezen van websites, zoeken van informatie, WhatsAppen)
  - C: cafeïnegebruik (cola, energiedrank, ijsthee, koffie, zwarte thee, chocolademelk)
  - G: gamen (spelen van computerspellen, bv. multiplayer, singleplayer, kleine spelletjes op internet of offline computerspellen)
  - S: intensief sporten (praten kan alleen in korte zinnen en je ademhaling versnelt)

*Een voorbeeld:*

Op 5 januari, heb je tot 20.30 uur gegamed en daarbij cola gedronken. Om 21.00 uur ben je naar bed gegaan. Tot 21.30 heb je tv gekeken in bed. Gelijk daarna probeerde je te slapen. Om 23.30 uur ben je in slaap gevallen. Op 6 januari werd je om 08.00 uur wakker, maar, omdat het vakantie was, ben je nog een uurtje blijven liggen. Om 09.00 uur ben je opgestaan. 's Middags heb je nog twee dutjes gedaan. En een keer heb je op bed gelegen, zonder te slapen. Goed plaatje invoegen

### Invullen van vragen die gaan over je dag

Geef een cijfer (van 1 tot 10) voor:

- Hoeveel **stress** je had (1 = geen stress, 10 = veel stress). Stress is een ander woord voor spanning of druk. Stress hoeft niet per se negatief te zijn. Ook positieve gebeurtenissen kunnen je stress geven.
- Hoe **vermoeid** je was (1 = niet vermoeid, 10 = heel vermoeid). Als je vermoeid bent, voel je je moe of slaperig en kan je minder goed activiteiten ondernemen.
- Hoe je **concentratie** was (1 = heel slecht, 10 = heel goed). Bij een goede concentratie lukt het je goed je lang aan een taak te werken en ben je niet snel afgeleid. Bij een slechte concentratie heb je moeite aan de taak te blijven werken en ben je snel afgeleid.
- Hoe je **humeur** was (1 = heel slecht, 10 = heel goed). Een ander woord voor humeur is stemming. Je humeur gaat over hoe je je voelt.
- Hoeveel je hebt **bewogen** (1 = weinig bewogen, 10 veel bewogen). Het gaat hier bijvoorbeeld om sporten, maar ook om een stukje wandelen, fietsen of tuinieren.
- Hoeveel je je **mentaal** hebt ingespannen (1 = weinig mentale inspanning, 10 = veel mentale inspanning). Voor taken waar je je aandacht goed moet bijhouden moet je je mentaal inspannen. Dit kunnen bijvoorbeeld moeilijke taken op school zijn of taken waarbij je moet plannen of organiseren.