

SLAAPDAGBOEK

Naam: _____

Geboortedatum: _____



Beter Leren Slapen

Beter Slapen, Beter Leven

LEGENDA:

-  = *niet in bed*
-  = *wakker in bed*
-  = *slapen in bed*

	Datum vandaag	Weekdag	12:00u middag	13:00u	14:00u	15:00u	16:00u	17:00u	18:00u	19:00u	20:00u	21:00u	22:00u	23:00u	00:00u middernacht	01:00u	02:00u	03:00u	04:00u	05:00u	06:00u	07:00u	08:00u	09:00u	10:00u	11:00u
Voorbeeld	4-apr-17	dinsdag																								