

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

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

(Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **)** ***** Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Type dag: week weekend vakantie

Totale slaaptijd: Duur slaapritueel 's: Gevoel slaapritueel: ☺ / ☹

LEGENDE: = tijd uit bed (wakker) = tijd dat je kind wakker ligt in bed = tijd dat je kind slaapt in eigen bed = tijd dat je kind in een ander bed slaapt = tijd dat je kind elders slaapt = tijd dat je besteed aan een slaapritueel **C** = cafeïne (frisdrank, mokka-ijs) **M** = medicatie **S** = sport of zeer actief is **B** = beelschermtijd, (tablet, computer, tv)