

| Slaapdagboek voor kind/jongere (6-18 jaar) (zelf invullen indien mogelijk) | Voorbeeld Datum: | maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | vrijdag | zaterdag | zondag |
|---|------------------------------------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 1. Ik heb van uur tot uur een dutje gedaan. | 14:00- 14:40 | | | | | | | |
| 2. Ik heb vanavond .. glazen cola/ijsthee/energydrinks en .. kopjes koffie/thee gebruikt. Graag ook tijdstip noteren! | 2 cola 18:45 1 thee 16:00 | | | | | | | |
| 3. Ik heb om uur .. mg slaapmiddel ingenomen. | 20:15 1 mg | | | | | | | |
| 4. Ik ging naar bed om uur en deed het licht uit om uur. | 22:30 22:45 | | | | | | | |
| 5. Ik viel in slaap binnen ongeveer ... minuten. | 60 | | | | | | | |
| 6. Ik ben vannacht .. keer wakker geworden en was in totaal ongeveer ... minuten wakker. | 3 75 min. | | | | | | | |
| 7. Ik werd vanochtend om uur wakker en stond op om uur. | 6:15 7:20 | | | | | | | |
| 8. Ik heb voor mijn gevoel uur geslapen. | 5,5 | | | | | | | |
| 9. Ik voelde mij vanmorgen uitgerust (1 = zeer slecht, 5 = zeer goed). | 2 | | | | | | | |
| 10. Mijn slaap was vannacht (1 = zeer onrustig, 5 = zeer diep). | 3 | | | | | | | |
| 11. De lengte van mijn slaap was (1 = zeer kort, 5 = zeer lang). | 2 | | | | | | | |