

DAG&NACHTBOEK



HOE SLAAP JIJ?



Je gaat vier dagen lang je eigen slaapgedrag onderzoeken. Elke ochtend geef je antwoord op 6 vragen uit dit slaapdagboek. Ook kan je een slaapquiz doen om te kijken hoeveel jij weet over slaapt! Dit kan je in de klas doen, of samen met je ouder(s) of verzorger(s).



KLAAR?

Neem het ingevulde dagboek dan mee terug naar school.

DAG
1

1 Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren naar bed om:



2 Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd wakker om:



3 Hoeveel uur was dat?

Dat was in totaal uur

4 Heb jij 1 uur voordat je ging slapen op telefoon/tablet/laptop gekeken?

JA NEE

5 Viel je meteen in slaap? (binnen 15 minuten)

JA NEE

6 Voelde je je vandaag uitgerust?

JA NEE



DAG
2

1 Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren naar bed om:



2 Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd wakker om:



3 Hoeveel uur was dat?

Dat was in totaal uur

4 Heb jij 1 uur voordat je ging slapen op telefoon/tablet/laptop gekeken?

JA NEE

5 Viel je meteen in slaap? (binnen 15 minuten)

JA NEE

6 Voelde je je vandaag uitgerust?

JA NEE

DAG
3

1 Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren naar bed om:



2 Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd wakker om:



3 Hoeveel uur was dat?

Dat was in totaal uur

4 Heb jij 1 uur voordat je ging slapen op telefoon/tablet/laptop gekeken?

JA NEE

5 Viel je meteen in slaap? (binnen 15 minuten)

JA NEE

6 Voelde je je vandaag uitgerust?

JA NEE



DAG
4

1 Hoe laat ging je gisteren naar bed?

Ik ging gisteren naar bed om:



2 Hoe laat ben je opgestaan?

Ik werd wakker om:



3 Hoeveel uur was dat?

Dat was in totaal uur

4 Heb jij 1 uur voordat je ging slapen op telefoon/tablet/laptop gekeken?

JA NEE

5 Viel je meteen in slaap? (binnen 15 minuten)

JA NEE

6 Voelde je je vandaag uitgerust?

JA NEE

SLAAPQUIZZZ

A

Hoe belangrijk vind jij slaap?
Geef een cijfer tussen 0 en 10

Ik geef het cijfer

B

Welk cijfer geef jij jouw slaapgedrag?
Geef een cijfer tussen 0 en 10

Ik geef het cijfer

1

Hoeveel uur slaap per nacht hebben kinderen van jouw leeftijd
(9-12 jaar) gemiddeld nodig?

A 9-11 uur **B** 10-12 uur

2

Van weinig slapen krijg je honger.

A Dat klopt **B** Dat is onzin

3

Welk dier slaapt langer?

A Giraffe **B** Koala

4

Als je woordjes uit je hoofd leert, kan je die veel beter
onthouden als je daarna slaapt.

A Dat klopt **B** Kletspraat

5

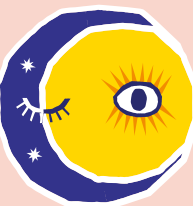
Als je te weinig hebt geslapen, dan kan je dit 'bijslapen' door in
het weekend juist langer te slapen.

A Dat klopt **B** Kletspraat

6

Je hebt vast wel eens gehoord dat het niet zo slim is om kort
voor het slapengaan nog op je telefoon of tablet te zitten.
Hoeveel uur voordat je gaat slapen, moet je (volgens deskun-
digen) eigenlijk je smartphone, tablet, laptop of tv niet meer
gebruiken?

A 1 uur **B** 2 uur



**SLAAP
LEKKER**

Vraag 1: A Vraag 2: A Vraag 3: B
Vraag 4: A Vraag 5: B Vraag 6: A

ANTWOORDEN