

Psychologiepraktijk Slaaplekker

Instructies

Met dit slaapdagboek krijgt u inzicht in het slaappatroon van uw kind. Elke ochtend vult u het dagboek in over de nacht ervoor.

Hoe vult u het slaapdagboek in?

De uren zijn weergegeven met verticale lijnen en onderverdeeld in blokjes van 15 minuten. De dagen lopen van 18.00 uur 's avonds tot 18.00 uur de volgende dag.

Slaaprij

 = slapen
 = wakker in bed

Activiteitenrij

 = huilen (in geval van kinderen)
 = lichamelijke activiteit
 = schermtijd
 = voeding

Voorbeeld

Stel: uw kind gaat om 19.45 uur naar bed. Uw kind valt om 20.45 uur in slaap, wordt rond 00.00 uur wakker en huult dan een uur, voordat uw kind om 01.15 uur weer in slaap valt tot 07.00 uur.

Naam kind: _____

Geboortedatum: _____

Zo gaat u te werk:

Kleur de vakjes in waarin uw kind daadwerkelijk slaapt. Bij twijfel noteert u zo goed mogelijk het moment waarop u denkt dat uw kind in slaap viel of wakker werd.

Geef de overige vakjes een kleur op basis van wat er in dat kwartier gebeurt.

Gedurende de dag vindt er dan wat lichamelijke activiteit, schermtijd en voedingen plaats. Om 13.00 is er middagdutje tot 14.30.

Zo vult u dit in:



