

SLAAPSCHEMA

Naam:

Datum:

	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Hooveel minuten duurde het voordat je gisteravond in slaap viel?							
Hooveel uur heb je gisterennacht geslapen?							
Hoe moeilijk was het om in slaap te vallen?							
Bepaal de kwaliteit van je slaap van afgelopen nacht							

Moelijkheid: 1 2 3 4 5 (1 = niet moeilijk, 5 = heel moeilijk)

Kwaliteit van je slaap: 1 2 3 4 5 (1 = uitstekend, 5 = zeer slecht)