

DAG 1 Datum: \_-\_-

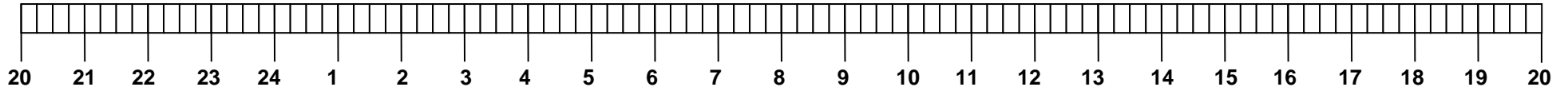
Tijd naar bed: .\_.

Tijd uit bed: .\_.

**SLAAP/WAAKKALENDER**

Naam: \_\_\_\_\_

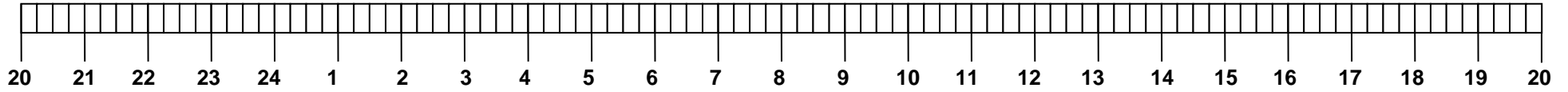
Geboortedatum: \_\_\_\_\_



DAG 2 Datum: \_-\_-

Tijd naar bed: .\_.

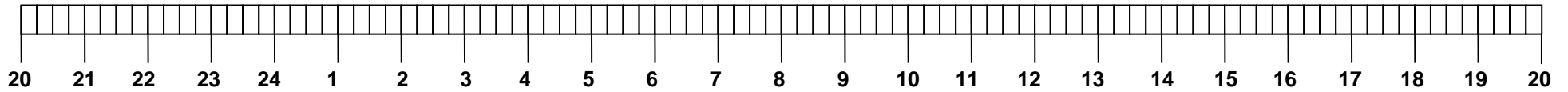
Tijd uit bed: .\_.



DAG 3 Datum: \_-\_-

Tijd naar bed: .\_.

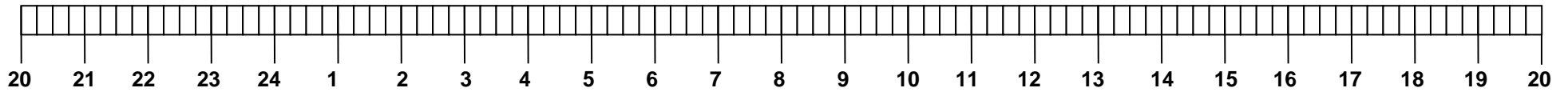
Tijd uit bed: .\_.



DAG 4 Datum: \_-\_-

Tijd naar bed: .\_.

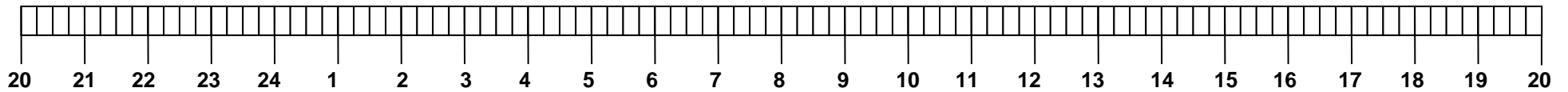
Tijd uit bed: .\_.



DAG 5 Datum: \_-\_-

Tijd naar bed: .\_.

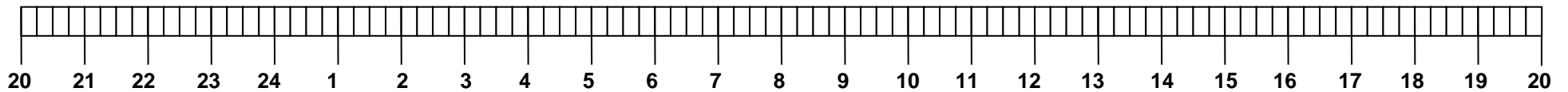
Tijd uit bed: .\_.



DAG 6 Datum: \_-\_-

Tijd naar bed: .\_.

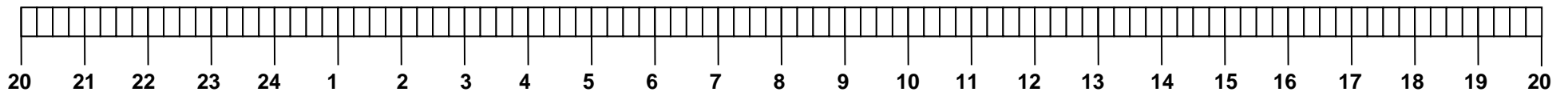
Tijd uit bed: .\_.



DAG 7 Datum: \_-\_-

Tijd naar bed: .\_.

Tijd uit bed: .\_.



■ = slapen

▨ = in bed zonder te slapen

| = tijdstip waarop het licht uitgaat

