

Logboek V.O. Dag 1

1. Slapen

Ik ging naar bed om

Ik probeerde te slapen om

Ik ben na ongeveer minuten in slaap gevallen.

Ik werd wakker.

Ik ging na minuten uit mijn bed.

Ik heb het volgende gedaan om makkelijker in slaap te vallen: (denk aan: muziek luisteren, knuffel mee naar bed, geen televisie voor het slapen, etc.)



2. Eten en drinken

Wanneer heb je gegeten/ gedronken?	Wat heb je gegeten/ gedronken?	Was het lekker?
Voorbeeld: Ontbijt om 9 uur	Voorbeeld: Yoghurt met muesli	Voorbeeld: Ja!



3. Toiletbezoek

Vandaag ben ik keer naar het toilet geweest.

Dit is minder vaak / even vaak / vaker dan normaal. (Omcirkel ☺)

4. Beweging

Ik heb vandaag de volgende beweging gehad

.....(denk ook aan fietsen naar school!)

Ik heb ongeveer minuten bewogen. (Tel al je beweging van vandaag bij elkaar op!)

Ik heb ongeveer afstand afgelegd.

5. Hoe ik me vandaag voel.

Ik voel me vandaag, ik geef het cijfer (0-10). Dit komt omdat

.....

6. In welke omgeving was ik vandaag? (Denk aan: natuur / vrienden / weer / klimaat / etc)

Voorbeeld: ik was vandaag de hele dag binnen in huis omdat het koud weer was. OF ik heb 1 uur buiten gewandeld in een bosrijke omgeving en ik heb in de middag een vriend gezien.

.....



Logboek V.O. Dag 2

1. Slapen

Ik ging naar bed om

Ik probeerde te slapen om

Ik ben na ongeveer minuten in slaap gevallen.

Ik werd wakker.

Ik ging na minuten uit mijn bed.

Ik heb het volgende gedaan om makkelijker in slaap te vallen: (denk aan: muziek luisteren, knuffel mee naar bed, geen televisie voor het slapen, etc.)



2. Eten en drinken

Wanneer heb je gegeten/ gedronken?	Wat heb je gegeten/ gedronken?	Was het lekker?
Voorbeeld: Ontbijt om 9 uur	Voorbeeld: Yoghurt met muesli	Voorbeeld: Ja!



3. Toiletbezoek

Vandaag ben ik keer naar het toilet geweest.

Dit is minder vaak / even vaak / vaker dan normaal. (Omcirkel ☺)

4. Beweging

Ik heb vandaag de volgende beweging gehad

.....(denk ook aan fietsen naar school!)

Ik heb ongeveer minuten bewogen. (Tel al je beweging van vandaag bij elkaar op!)

Ik heb ongeveer afstand afgelegd.

5. Hoe ik me vandaag voel.

Ik voel me vandaag, ik geef het cijfer (0-10). Dit komt omdat

.....

6. In welke omgeving was ik vandaag? (Denk aan: natuur / vrienden / weer / klimaat / etc)

Voorbeeld: ik was vandaag de hele dag binnen in huis omdat het koud weer was. OF ik heb 1 uur buiten gewandeld in een bosrijke omgeving en ik heb in de middag een vriend gezien.

.....

