

Dag 1: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 2: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 3: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 4: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 5: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 6: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 7: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.

Dag 1: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 2: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 3: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 4: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 5: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 6: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtends wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.
Dag 7: datum ...	
1. Op welk tijdstip ben je naar bed gegaan?	1.
2. Hoeveel minuten duurde het voordat je in slaap viel nadat je naar bed bent gegaan?	2.
3. Hoe laat ben je 's ochtend wakker geworden (waarna je niet meer hebt geslapen)?	3.
4. Hoe laat ben je 's ochtends opgestaan?	4.