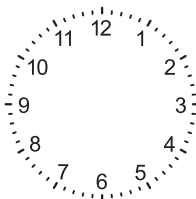


Dit boek is van:

Ik ga meestal naar bed om:



Ik slaap het liefst:

- op mijn buik
- op mijn rug
- op mijn zij

Ik droom het liefst over:



Inhoud

3	Zo werkt Slaapklets
4 - 109	Dagboekpagina's
110 - 111	Noteer je dromen
112	Colofon

Uitleg gebruikte illustraties

actief



lui



gezond gegeten



ongezond gegeten



warrig



netjes



gelachen



gehuild



fruit



groente



klein scherm



groot scherm



blij



boos



sportief



niet zo sportief



zon



regen



alleen



samen



dromen



praten



gamen



lezen



muziek gemaakt



naar muziek geluisterd



lief gedaan



boos gedaan



binnen



buiten



tekenen



rekenen



Zo werkt SLAAPKLETS

Kies een pagina.

Vul in, kruis aan, teken, kies, denk na, ontspan...
en klets!

Noteer de datum en
de dag van de week.

Kies het aantal sterren.
Hoe meer sterren, hoe
fijner jouw dag.

Om door te vragen

- Waar ben je geweest?
- Wat heb je gedaan?
- Wie heb je gezien?
- Wat is het leukste dat je vandaag hebt geleerd?
- Waar moest je om lachen?

Kies steeds
een van de
twee plaatjes
of woorden.
Zie de uitleg
hiernaast.

- Wat was niet leuk? Of heel saai?
- Wie heeft er op jou gemopperd?
- Op wie heb jij gemopperd?
- Waar werd je boos of verdrietig van?

Elke dag
heeft een
andere
opdracht.

datum - - * dag

Wat past het beste bij vandaag?

Hoeveel sterren geef jij vandaag?

Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

ja een beetje nee

Lach oefening

OEFENING 1
Ga staan, met je armen omhoog.
Haal diep adem. Lach hardop!
Buig en klap dubbel van het lachen.

OEFENING 2
Haal diep adem.
Lach heel overdreven.
Ga net zolang door tot de nep-lach
een echte lach is geworden.

45

- Waar ben je trots op?
- Wat ging goed?
- Wat heb je geprobeerd?

- Wat ga je morgen doen?
- Wat wil je morgen anders doen dan vandaag?

Lees je in dit boek papa/mama, dan bedoelen we je ouder(s), stiefouder(s), pleegouder(s), grootouder(s), oppas of iemand anders die voor jou zorgt.

datum

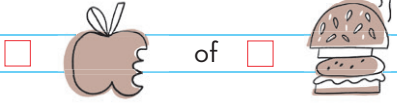
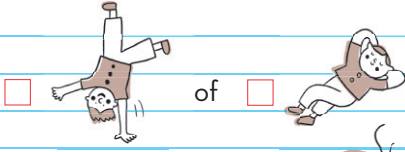
-

-

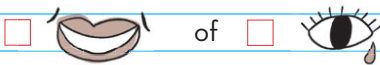
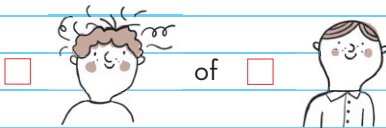
*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



veel geleend of *niets geleend*



Hoeveel sterren geef jij vandaag?

- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- ★★★★★

Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

- ja een beetje nee

Slaap lekker

Hoe slaap jij het liefst?



licht of donker



hooiberg of strand



lang of kort



bloot of pyjama



alleen of samen

datum

-

-

*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



of



of



of



druk

of

rustig



of



Hoeveel sterren geef jij vandaag?

 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

 ja een beetje nee

Ik dacht aan...

Aan wie of wat heb jij vandaag het vaakst gedacht?

Schrijf of teken het in de wolk.



datum

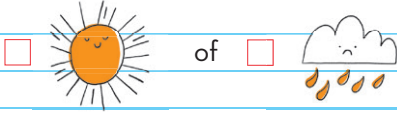
-

-

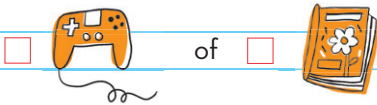
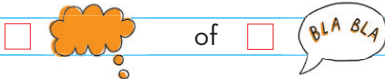
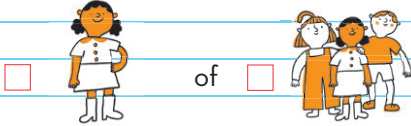
*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



gek of normaal



Hoeveel sterren geef jij vandaag?

- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- ★★★★★

Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

- ja een beetje nee

Waar was jij?

Op welke plekken ben jij vandaag geweest?

de **verste** plek was:

de **drukste** plek was:

Waar was jij?

de **rommeligste** plek was:

de **leukste** plek was:

datum

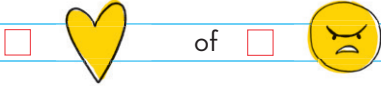
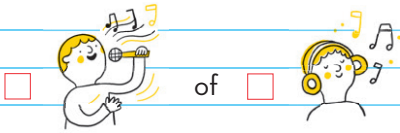
-

-

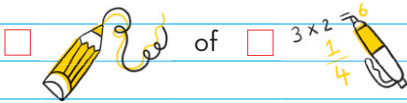
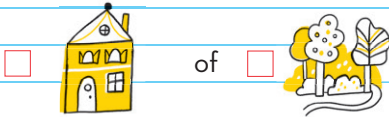
*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



iemand geholpen of *door iemand geholpen*



Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

ja een beetje nee

ABCDEF

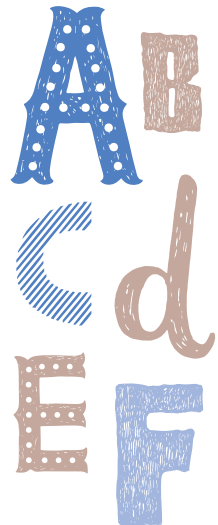
Kies drie letters uit.

Maak bij elk van die drie letters een woord dat begint met die letter.

1. _____

2. _____

3. _____



Vind je het **lastig**? Dan mag je in plaats van een woord ook een **naam** bedenken.
 Vind je het **makkelijk**? Bedenk dan een woord dat past bij **vandaag**.

datum

-

-

*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



of



of



veel geleend

of

niets geleend



of



of



Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

ja

een beetje

nee

Gezien

Wat heb jij vandaag gezien?



chocolade



een knuffel



zonnebril



internet



duim omhoog



schaar



post



horloge

datum

-

-

*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



of



of



of



druk

of

rustig



of



Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?

ja

een beetje

nee

Spiëren

Ga op de grond of je bed liggen.

Maak vuisten. Knijp nu tien tellen heel hard en voel de spanning.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Stop met knijpen en ontspan je spieren.

Tel nu in je hoofd heel langzaam tot tien. Bij elke tel adem je uit.

Probeer bij elke tel steeds een beetje meer te ontspannen.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

datum

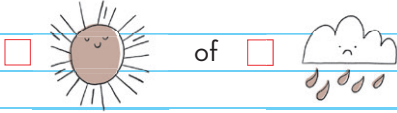
-

-

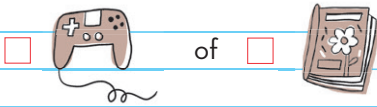
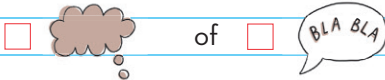
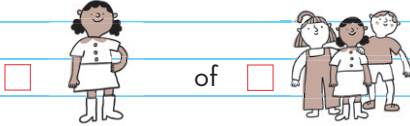
*

dag

Wat past het beste bij vandaag?



gek of normaal



Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Het leukste vandaag was:

Het stomste vandaag was:

Een compliment voor jezelf:

Heb je zin in morgen?



Zoekplaatje

1. Hoeveel sterren tel jij?
2. Kies drie dingen uit de plaat die passen bij vandaag.
Maak daar een verhaaltje mee.

