

deel 2

slaapKLETS!

dag- en nachtboek

6 - 99+ jaar

door Michal Janssen



kletsen over vandaag, vooruitkijken naar morgen, ontspannen en lekker slapen



slaapklets!

is een dag- en nachtboek voor kleine en grote mensen. Een boek met vragen en opdrachtjes. Vul voor het slapengaan een pagina in. Schrijf, kies, kruis aan, teken, ontspan, lach, lees. En klets!

deel 2
met nieuwe
vragen en
opdrachten

Met **slaapklets!** kun je:

- ☐ terugkijken op de dag
- ☐ vooruitkijken naar morgen
- ☐ mopperen op wat mis ging
- ☐ nagenieten van de leuke dingen
- ☐ nadenken over jezelf
- ☐ je hoofd leegmaken
- ☐ ontspannen
- ☐ lekker slapen

'Weer zo'n leuk boekje van Gezinnig. Maak je hoofd leeg voor het slapengaan met dit originele dag- en nachtboek.' - FLOW

'Origineel en slim bedacht! De dag letterlijk van je afschrijven, -tekenen of -praten zodat je met een leeg hoofd, een schoon gemoed en een zacht hart in slaap kunt vallen.' - J/M

'Slapenklets is een praktisch en leuk hulpmiddel om de dag rustig af te bouwen.' - PIP, *Pedagogiek in Praktijk*

'Dit boek móet gewoon op je nachtkastje liggen.' - Tina

6 - 99+ jaar



9 789081 989398

ISBN/EAN: 978-90-819893-9-8

www.gezinnig.nl



door Michal Janssen

ZZZZZZ...

Dit boek is van

Waar zal
ik aan
denken?

Inhoud

3
4
5
6 - 107
108 - 109
110 - 111
112

Zo werkt **Slaapklets!**

Geef jezelf een complimentje

Geef jezelf een tip

DAGBOEKPAGINA'S

Maak je hoofd leeg

Vul je hoofd met leuke dingen

Colofon

Ik wil nog
een kus!

Slaap
lekker!

Mag ik
nog even lezen?

Tot
morgen!

Welterusten!

Kom je nog
even kijken?

Zo werkt Slaapklets!

Kies een pagina.

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

Noteer de datum (dag, maand, jaar)
en welke dag het is.

Kleur de meters of
zet een streepje.

Kies of je jezelf een
complimentje of een
tip geeft. Vind je
het lastig om er een
te bedenken? Kijk
dan op de volgende
bladzijde.

Kleur de sterren of omcirkel ze.

Hoe meer sterren, hoe fijner jouw dag.

Schrijf of teken
wat je nog meer
wilt vertellen. Over
vandaag, of iets
anders. Misschien
iets waar je last van
hebt, maar gewoon
iets gezelligs kan
ook!

Denk aan wat jij
morgen gaat doen.
Kies of je wilt
vertellen waar je zin
in hebt óf waar je
geen zin in hebt.

datum - - - **dag**

Hoe vaak heb jij vandaag gelachen?

heel vaak
bijna niet

Hoe actief was jij vandaag?

heel actief
helemaal niet actief

Geef jezelf...

☐ een complimentje **of** ☐ een tip:

Hoeveel sterren geef jij vandaag?

☆☆☆☆

Leuke dingen vandaag:

Stomme dingen vandaag:

Wat wil je nog vertellen?

☐ niks **of** ☐ iets:

Morgen...

☐ heb ik zin in:
☐ heb ik geen zin in:

Vind je het lastig om een complimentje of een tip te bedenken? Kijk dan op bladzijde 4 en 5.

Lekker zacht

Tegen welk dier zou jij weleens in slaap willen vallen?
(Het dier zal niet wakker worden!)

☐ leeuw ☐ giraffe ☐ koe ☐ kameel

☐ chimpansee ☐ olifant

Welk dier zou jij morgen willen zijn?

Vul zelf in

Elke dag heeft een andere opdracht.
Een opdracht over wat jij die dag gedaan
hebt, of een opdracht over naar bed gaan
en slapen.

Geef jezelf een complimentje

Complimentjes krijgen is fijn, maar complimentjes géven ook.
Dus als je jezelf een complimentje geeft, is dat dubbel fijn!
Een complimentje maakt je blij en trots. Van één complimentje per dag
word je groot. Je zelfvertrouwen groeit!

Een complimentje bestaat uit twee stukjes.

- ① Hoe knap iets was.
- ② Wat er zo knap was.

Pak uit *lijst 1* een woord. Bedenk iets bij een van de zinnetjes uit *lijst 2*.
Maak een zin... en klaar is je complimentje!

lijst 1

lief	goed
knap	leuk
stoer	sportief
bijzonder	gezellig
super	aardig
geweldig	fijn
mooi	cool

lijst 2

iets wat je gedaan hebt
iets wat je gemaakt hebt
iets wat je gezegd hebt
iets wat je geprobeerd hebt
hoe je was

zoals vrolijk,
lief, geduldig

Wat **goed** dat ik
geprobeerd heb zelf mijn
fiets uit de schuur te
pakken!

Wat **goed** dat ik tegen de juf
heb gezegd hoe ik me voelde!

Wat **fijn** dat ik
vanochtend zo vrolijk
was aan het ontbijt.

Wat **knap** dat ik zelf naar
school ben gefietst!

Wat **aardig** dat ik
de tafel heb gedekt!

Geef jezelf een tip

Een tip is een ideetje hoe iets beter of anders kan.

Je kunt jezelf een tip geven als je iets hebt gedaan of gezegd waar je niet tevreden over bent. Dan weet je: als dit weer gebeurt, ga ik het zó aanpakken. Of misschien weet je niet zo goed hoe je iets moet doen. Een tip helpt je om eraan te beginnen.

Een tip bestaat uit twee stukjes.

- 1 Wat je gaat doen.
- 2 Wanneer je dat gaat doen.

Bedenk bij *lijst 1* wanneer je iets gaat doen. Bedenk wat je gaat doen bij *lijst 2*.
Maak een zin... en klaar is je tip!

lijst 1

Morgen

De volgende keer dat ik boos ben

De volgende keer dat ik iets kwijt ben

De volgende keer dat ik ga trainen

De volgende keer dat

lijst 2

iets wat je af gaat maken

iets wat je anders gaat doen

hoe je je gaat gedragen

De volgende keer
dat ik ga douchen,
ruim ik mijn natte
handdoek op.

De volgende keer dat
papa een flauw grapje maakt,
maak ik een flauw grapje terug.

Morgen ga ik mijn
spreekbeurt afmaken.

Tip

Zorg dat je je tip ook kunt checken. Dus in plaats van: 'Ik ga nooit meer schreeuwen', zeg je: 'De volgende keer dat ik boos ben, tel ik tot tien.'

datum - - ★ dag

Hoe vaak heb jij vandaag gelachen?



heel vaak

bijna niet



Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Leuke dingen vandaag:

Hoe actief was jij vandaag?



heel actief

helemaal niet actief



Stomme dingen vandaag:

Geef jezelf...

☐ een complimentje *of* ☐ een tip:

Wat wil je nog vertellen?

☐ niks *of* ☐ iets:

Vind je het lastig om een complimentje of een tip te bedenken? Kijk dan op bladzijde 4 en 5.

Morgen...

☐ heb ik zin in:

☐ heb ik geen zin in:

Lekker zacht

Tegen welk dier zou jij weleens in slaap willen vallen?

Het dier zal niet wakker worden!



☐ leeuw



☐ giraffe



☐ koe



☐ bruine beer



☐ kameel



☐ chimpansee



☐ olifant



Vul zelf in ↗

Welk dier zou jij morgen willen zijn?

datum

- - - *

dag

Was jij vandaag verdrietig?



heel erg

helemaal niet

Hoe lui was jij vandaag?



heel lui

helemaal niet lui

Geef jezelf...

☐ een complimentje *of* ☐ een tip:

Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Leuke dingen vandaag:

Stomme dingen vandaag:

Wat wil je nog vertellen?

☐ niks *of* ☐ iets:

Morgen...

☐ heb ik zin in:

☐ heb ik geen zin in:

Wie o wie?

Vul een naam in.



Ik heb _____ vandaag laten lachen.

Ik heb _____ vandaag getroost.

Ik heb _____ vandaag iets geleerd.

Ik heb _____ vandaag geholpen.

Ik heb _____ vandaag gelukkig gemaakt.



datum

- - - *

dag

Hoe blij was jij vandaag?



heel blij

helemaal niet blij

Hoeveel tv heb jij gekeken?



heel veel

helemaal niet

Geef jezelf...

☐ een complimentje *of* ☐ een tip:

Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Leuke dingen vandaag:

Stomme dingen vandaag:

Wat wil je nog vertellen?

☐ niks *of* ☐ iets:

Morgen...

☐ heb ik zin in:

☐ heb ik geen zin in:

Bedtijd

Hoe laat ga jij naar bed? En hoe laat wil jij naar bed gaan?

Teken de wijzers in de klok.

Doordeweeks: Ik ga om  naar bed.

Ik zou om  naar bed willen gaan.

In het weekend: Ik ga om  naar bed.

Ik zou om  naar bed willen gaan.



- Gemiddelde bedtijden (doordeweeks)
- 4-6 jaar: tussen 19.00 en 19.30 uur
- 7-8 jaar: tussen 19.45 en 20.00 uur
- 9-10 jaar: tussen 20.00 en 20.30 uur
- 11-12 jaar: tussen 20.30 en 21.00 uur
- 13-17 jaar: tussen 21.15 en 22.00 uur

datum

dag

Hoe boos was jij vandaag?



heel boos

helemaal niet boos



Hoeveel heb jij gegamed?



heel veel

helemaal niet



Hoeveel sterren geef jij vandaag?



Leuke dingen vandaag:

Stomme dingen vandaag:

Geef jezelf...

☐ een complimentje *of* ☐ een tip:

Wat wil je nog vertellen?

☐ niks *of* ☐ iets:

Morgen...

☐ heb ik zin in:☐ heb ik geen zin in:**TOK TOK**Op welke **kip** leek jij vandaag?

- ☐ een stresskip (heel gestrest)
- ☐ een plofkip (teveel gegeten)
- ☐ een springkip (heel blij)
- ☐ een kip zonder kop (in de war)
- ☐ een piepkuiken (heel zielig)
- ☐ een ei (beetje dom)
- ☐ een braadkip (beetje warm)
- ☐ Ik leek niet op een kip, maar op een haantje de voorste (bazig).

