

Goed zijn voor jezelf

Slaap

Hoeveel uur heb je geslapen vannacht?

.....



Bewegen

Hoeveel uur heb je bewogen vandaag en wat heb je gedaan?

.....
.....
.....

Leuke dingen

Wat heb je voor leuks gedaan vandaag en met wie?

Denk bijvoorbeeld aan: Een spelletje spelen, tennissen, skaten, dansen, picknicken, koekjes bakken, een boek lezen, kaarten, knutselen, verkleeden, raadsels oplossen, een leuke film kijken, koken, iemand helpen, buitenspelen, wandelen

.....
.....
.....
.....
.....

Check

Heb ik genoeg geslapen? J/N

Heb ik genoeg bewogen? J/N

Heb ik leuke dingen gedaan? J/N

Waar moet ik zo mee doorgaan?

.....
.....
.....

Wat moet ik aanpassen en hoe ga ik dat doen?

.....
.....
.....
.....