

LOES & ELKE KAMPHUIS

Dag

VANDAAAG

tot

MORGEN

MIJN

BEDTIJD

DAGBOEK

WITTE LEEUWS

# ZO GEBRUIK JE DIT BOEK!



## Mijn bedtijdboek

Weer een dag voorbij... Tijd om te gaan slapen. Maar **WACHT!** Je hoofd is nog niet leeg! Het zit helemaal vol met alles wat je vandaag hebt meegemaakt. In dit bedtijdboek kun je **DE DAG DOORNEMEN**, samen met mama of papa (en natuurlijk kan dat ook met oma of opa, of iemand anders die jou naar bed brengt). Misschien ben je al groot genoeg om het alleen te doen.

Je mag zelf weten hoe je alle vragen invult, ze gaan over **JOUW DAG EN JOUW DENKWERELD**. Welk cijfer krijgt de dag van jou? Zet dit bovenaan in het scorebordje. Laat zien hoe jij je voelde in de cirkel. Het weer van vandaag kun je omschrijven, maar mag je ook tekenen! Regende het misschien wel hartjes?

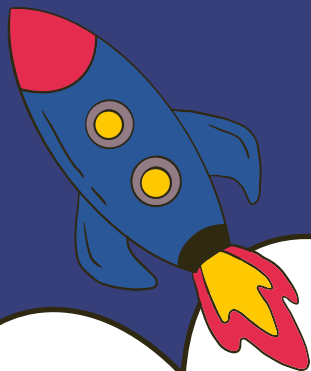
Ook is er ruimte om extra dingen op te schrijven bij notities. Bijvoorbeeld wat je vandaag hebt geleerd of morgen nog wilt gaan doen. Wat je wensen zijn of waar je over hebt gedroomd. Kortom, alles wat je wilt onthouden en van je af wilt schrijven. Om je hoofd lekker **HELEMAAL LEEG** te maken. Je kunt ook kriskras door het boek heen en een pagina uitzoeken die bij jouw dag past!

En heb je het **SLAAPPASPOORT** al gevonden? Dit is jouw persoonlijke slaapritueel, waar jij rustig van wordt. Handig om te weten! En om iedere avond toe te passen. Achter in het boek staan **AFTELKALENDERS**, voor de leuke dagen in het vooruitzicht. Pak je potlood, stiften of stickers en vul de lege cirkels maar! Iedere nacht is een stapje dichterbij de grote dag!

Dus een volle bladzijde, een leeg hoofd, boek en ogen dicht! Ontspan 100% en vergeet even alles... Maar onthoud; morgen een nieuwe dag met nieuwe kansen. Alles wat vandaag niet goed ging, kan morgen anders.

We zwaaien vandaag uit. Dag, deze dag! Morgen is er weer een **NIEUWE VANDAAG. TOT MORGEN!**





DIT BOEK IS VAN

---



# MIJN SLAAPPASPOORT

Ingrediënten voor een fijne nacht.

Aanvullen, aanvinken en strepen maar!

Mijn fijnste slaapoutfit:

.....

Sokken aan / uit

Zoveel mogelijk / een paar / één /

geen knuffel(s) in mijn bed. Deze is mijn favoriet:

Verhaal voorlezen / zelf lezen / in mijn  
bedtijddagboek schrijven

Welterustenkus van: .....

.....

Ik slaap het liefst op mijn buik / rug / zij

Nachtlampje aan / uit

Denken aan: *(bijvoorbeeld een persoon /  
een mooie plek / mijn verjaardag / een geluksmoment)*

.....

.....

Auto's / schaapjes / unicorns / draken /

..... tellen

**Zzzzzzzzzzz** ... Op naar dromenland!

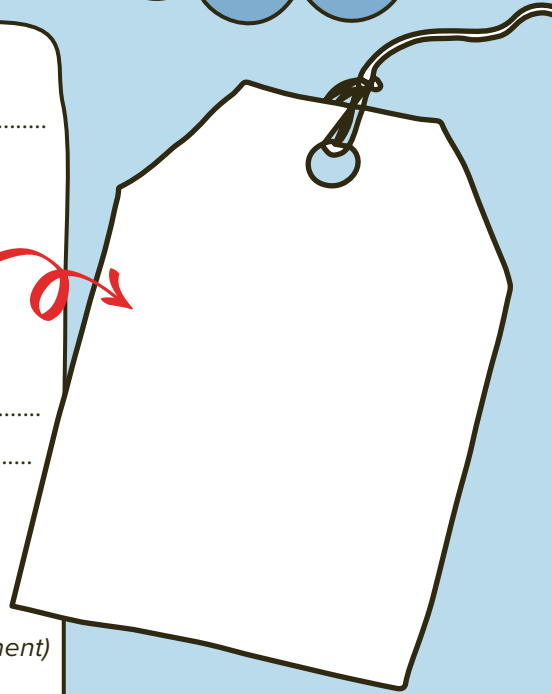
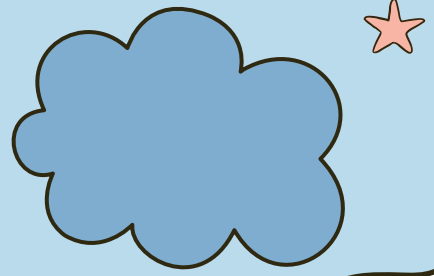
**TIP!** Schrijf morgen meteen als je wakker wordt  
bij de **notities** op waarover je gedroomd hebt.

Maak me niet wakker. Alleen voor:

.....

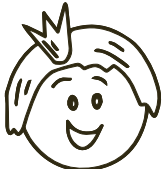
.....

.....



# ZO VOEL IK MIJ VANDAAG

Deze poppetjes zijn een soort *emoticons*, een Engels woord voor gezichtjes die laten zien hoe je je voelt. Dan laat je je **emotie** zien. De vier bekendste emoties zijn *blij*, **BOOS**, **BANG** en *BEDROEFD*. Maar er zijn er natuurlijk veel meer! Hieronder vind je er een paar en jij kunt er vast nóg meer bedenken.



BLIJ



BOOS



BANG



BEDROEFD



VERBAASD



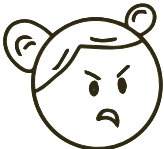
LOLLIG



GESCHROKKEN



VERVEELD



KWAAD



MOE



VERLIETD



COOL



RELAXED



TROTS



VERLEGEN



SPORTIEF

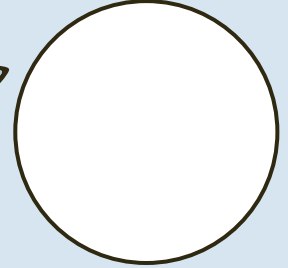
Kun jij een gezichtje uitzoeken dat het beste bij jouw dag past en deze natekenen in de cirkel op jouw dagboekpagina?\* **Probeer het maar!**

\*Het kapsel kun je natuurlijk veranderen en je kunt zelf jouw poppetje inkleuren!

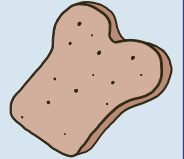
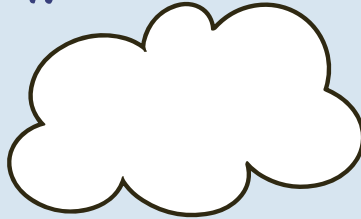
DATUM: .....

Ma  Di  Wo  Do  Vr  Za  Zo

ZO VOEL IK ME:



## WEERBERICHT



VANDAAG,  
ik geef je een:

DAG VANDAAG! Ik vond je:

- leuk  stom  spannend  saai  leerzaam  grappig
- bijzonder, want .....

.....

.....

.....

Ik ben trots op: .....

Wat ik niet mag vergeten: .....

Dit doe ik graag nog een keer: .....



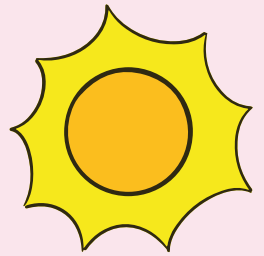
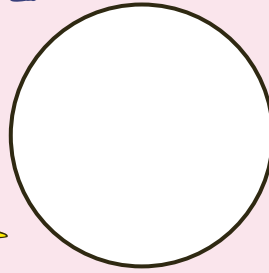
TOT MORGEN!



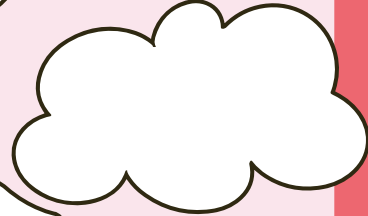
DATUM: ..

- Ma  Di  Wo  Do  
 Vr  Za  Zo

ZO VOEL IK ME:



WEERBERICHT



DAG VANDAAG!

Ik vond je:

- leuk  stom  spannend  saai  leerzaam  grappig  
 bijzonder, want .....

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

Het beste nieuws van de dag: .....

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

Ik geef een compliment aan: .....

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

(vergeet jezelf niet!)

Als ik vandaag een vogel was, dan: .....

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

VANDAAG,

ik geef je een:

.....

NOTITIES

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

TOT MORGEN!

DATUM: .....

- Ma  Di  Wo
- Do  Vr  Za  Zo

ZO VOEL IK ME:



### WEERBERICHT

DAG VANDAAG! Ik vond je:

- leuk  stom  spannend  saai  leerzaam  grappig
- bijzonder, want .....

VANDAAG,  
ik geef je een:



### NOTITIES

Dit ga ik morgen anders doen:

Mijn hart maakte een sprongetje om: .....

**Wat kies jij?** (Strepen maar!)

Veel geld winnen of altijd lieve mensen om je heen?

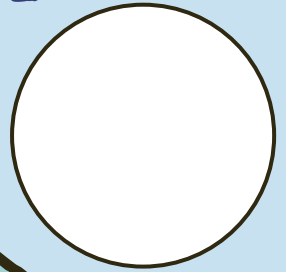
TOT MORGEN!



DATUM: .....

- Ma
- Di
- Wo
- Do
- Vr
- Za
- Zo

ZO VOEL IK ME:

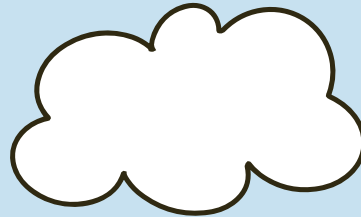


DAG VANDAAG! Ik vond je:

- leuk
  - stom
  - spannend
  - saai
  - leerzaam
  - grappig
  - bijzonder,
- want .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



WEERBERICHT



Dit vond ik moeilijk: .....

Wie/wat kan je daarbij helpen? .....

Hoe zou een tovenaar dit probleem oplossen? .....



TOT MORGEN!