

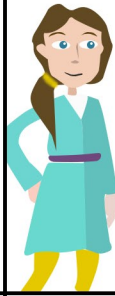
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



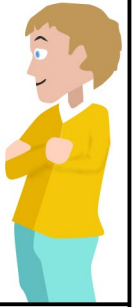
's Ochtends als ik moeite heb met op tijd wakker worden, duurt het een poosje voordat ik de gordijnen open doe of het licht aan doe.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik gebruik mijn telefoon of tablet terwijl ik 's avonds in bed lig.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



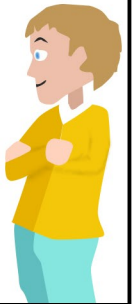
Ik drink regelmatig een energie drankje.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik ga 's avonds laat graag sporten.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



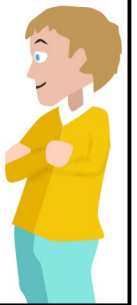
In de twee uur voordat ik ga slapen, speel ik spannende games op de (spel)computer, tablet of telefoon.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik zit vaak met mijn laptop in bed.



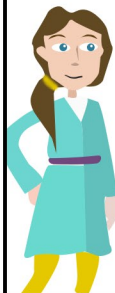
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



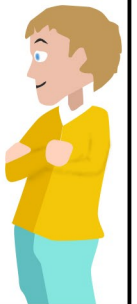
Ik zit regelmatig 's avonds laat achter de computer.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik drink na het avondeten graag een kopje koffie.



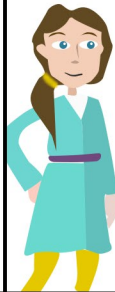
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Om mijn slaap in te halen, slaap ik in het weekend lang uit.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik val soms in slaap in de klas of doe thuis een dutje.



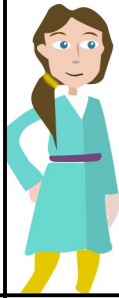
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik lees vaak een boek of luister muziek vlak voordat ik ga slapen.



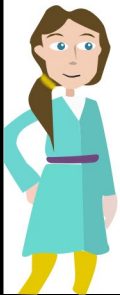
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik trek warme sokken aan voordat ik in bed kruip, of ik neem een kruik mee voor in bed.



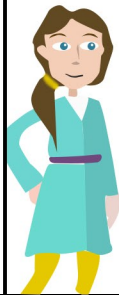
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik heb een blauwlichtfilter op mijn tablet en/of telefoon, die automatisch inschakelt in de avond.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik gebruik een wake-up light (lichtwekker) om wakker te worden.



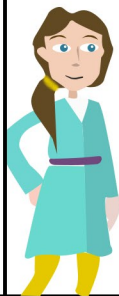
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik ga elke dag zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Ook in het weekend.



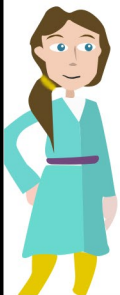
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik houd laat op de avond geen gesprekken meer waar ik erg van ga piekeren.



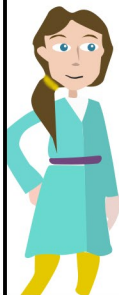
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik drink geen alcohol.



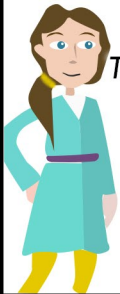
**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik slaap elke nacht minstens 9 uur.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Tussendoor doe ik geen dutjes. ik slaap alleen 's nachts.



**Goede of slechte
slaapgewoonte?**



Ik maak een wandeling of fiets buiten, vlak nadat ik 's ochtends wakker ben geworden.



