

VOLDOENDE slaap

Waar merk je dat aan?



- Doordeweeks **spontaan** uitgerust wakker worden.
- In het weekend het **weekritme** vasthouden.
- Binnen een half uur na het opstaan **trek in ontbijt hebben**.
- **Duur van de slaap** is gelijk aan slaapduur in de 2e week van de vakantie.
- Jong kind; **geen slaap buiten de dutjes** overdag.

