

Hulp aan anderen

Als je iemand hebt geholpen die niet bij jullie thuis woont, noteer dan wie je precies hebt geholpen en waarmee. Bijvoorbeeld: 'De hond van de buren uitgelaten' of: 'Boodschappen gedaan voor mijn oma'.

Als je tegelijk ook boodschappen hebt gedaan voor jullie zelf, noteer dat dan allebei ('Boodschappen gedaan voor onszelf en voor oma').

Wat deed je nog meer?

Als je meer dan één activiteit tegelijkertijd deed, noteer dan je tweede activiteit in de kolom 'Wat deed je nog meer?'. Als je bijvoorbeeld huiswerk maakte terwijl je cd's luisterde, dan noteer je 'Huiswerk gemaakt' in de kolom 'Wat deed je?' en 'Cd's geluisterd' in de kolom 'Wat deed je nog meer?'. Jij bepaalt zelf wat de belangrijkste activiteit was, en wat de tweede! Vergeet niet te noteren hoe lang de tweede activiteit duurde en let op: dit kan anders zijn dan bij de eerste activiteit (bijvoorbeeld als je stopte met cd's luisteren maar wel door bent gegaan met je huiswerk).

Was je alleen of met iemand die je kent?

Kruis voor iedere 10 minuten in de kolom 'Was je alleen of met iemand die je kent?' aan of je alleen was of samen met iemand die je kent. Samen betekent niet per se dat jullie samen dezelfde dingen deden, maar dat je met iemand samen in dezelfde kamer of ruimte was. Als je met (één van) je ouders was, zet dan een kruisje bij 'Met ouder'. Als één of meer van je kleinere broertjes of zusjes (tot en met 9 jaar) er ook bij waren, zet dan ook een kruisje bij 'Met huisgenoten t/m 9 jaar'. Als één van je oudere broertjes of zusjes erbij waren (10 jaar en ouder), zet dan een kruisje bij 'Met overige huisgenoten'. Als er ook een vriendje of iemand anders die niet bij jullie woont bij was, zet dan ook een kruisje bij 'Andere personen die je kent'. Als je slaapt hoeft je geen kruisjes te zetten.

Voorbeeld

Op de pagina's 2 tot en met 7 kun je een voorbeeld vinden van hoe je het dagboek moet invullen. Dit voorbeeld kan je helpen om het dagboek goed in te vullen. Ook kun je daar de instructies nog eens bekijken.

Voorbeeld

Dagboekdag 1... Maandag (dag)

Tijd	Wat deed je? Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 07:00 uur tot 10:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
07:00-07:10	Geslapen
07:10-07:20	Wakker geworden
07:20-07:30	Douche genomen
07:30-07:40	Aangekleed
07:40-07:50	Ontbeten
07:50-08:00	“
08:00-08:10	Naar de bushalte gegaan, te voet
08:10-08:20	Met de bus naar school gegaan
08:20-08:30	“
08:30-08:40	School
08:40-08:50	“
08:50-09:00	“
09:00-09:10	“
09:10-09:20	“
09:20-09:30	“
09:30-09:40	“
09:40-09:50	Pauze, een snack gegeten
09:50-10:00	Pauze, gevoetbald

Dagboekdag: vul hier de dag in waarvoor je het dagboek gaat bijhouden.

Wat deed je?: schrijf in deze kolom op wat je deed. Als je meer dan één ding tegelijkertijd deed, noteer hier dan wat jij de belangrijkste activiteit vond. Als je in die 10 minuten twee dingen na elkaar deed, noteer je de activiteit die het langst duurde.

Gebruik **aanhalingstekens** als een activiteit langer duurde dan 10 minuten.

Voorbeeld

Wat deed je nog meer?

Geef je belangrijkste tweede activiteit aan

Wat deed je nog meer?: als je meer dan één ding tegelijkertijd deed, noteer hier dan de meest belangrijke, tweede activiteit.

Naar de radio geluisterd

“

Met een vriend gepraat

“

Met een vriend gepraat

“

Was je alleen of met iemand die je kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten			Met andere personen die je kent
	Met ouder	Met huisgenoten t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen				
x				
x				
	x	x		
	x	x		
				x
				x
				x
				x
				x
				x
				x
				x
				x
				x
				x
				x

Kruis steeds aan of je tijdens de activiteit alleen was of met iemand die je kent. Als je met (één van) je ouders was, zet dan een kruisje bij 'Met ouder'. Als ook één of meer van je kleinere broertjes of zusjes (tot en met 9 jaar) erbij waren, zet dan ook een kruisje bij 'Met huisgenoten t/m 9 jaar'. Enz...

Voorbeeld

Dagboekdag 1... *Maandag* (dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 10:00 uur tot 13:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
10:00-10:10	<i>Pauze, gevoetbald</i>
10:10-10:20	<i>School</i>
10:20-10:30	“
10:30-10:40	“
10:40-10:50	“
10:50- 11:00	“
11:00-11:10	“
11:10-11:20	“
11:20-11:30	“
11:30-11:40	“
11:40-11:50	“
11:50- 12:00	“
12:00-12:10	<i>Naar de bushalte gegaan, te voet</i>
12:10-12:20	<i>Met de bus naar huis gegaan</i>
12:20-12:30	“
12:30-12:40	<i>Van de bushalte naar huis gegaan, te voet</i>
12:40-12:50	<i>Lunch gehad</i>
12:50- 13:00	“

School: schrijf op wanneer je les of school had. Je hoeft niet te noteren naar welke vakken of klassen je ging. Noteer wel apart wanneer je pauzes of tussenuren had, en wat je toen deed.

Onderweg: noteer steeds wanneer je onderweg was en hoe (lopend, met de fiets, in de auto, met de bus, etc.). Maak een onderscheid tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was.

Voorbeeld

Wat deed je nog meer?

Geef je belangrijkste tweede activiteit aan

Met vrienden gepraat
Een stripboek gelezen

Lezen (in je vrije tijd):
noteer steeds goed wat je las.

Was je alleen of met iemand die je kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten			Met andere personen die je kent
	Met ouder	Met huisgenoten t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
				X
X				
X				
X				
	X	X		
	X	X		

Voorbeeld

Dagboekdag 1... *Maandag* (dag)

Tijd	Wat deed je? Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 13:00 uur tot 16:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
13:00-13:10	De hond van de burens uitgelaten
13:10-13:20	“
13:20-13:30	“
13:30-13:40	Huiswerk gemaakt
13:40-13:50	“
13:50-14:00	“
14:00-14:10	“
14:10-14:20	“
14:20-14:30	Thuis geholpen met het vegen van de oprit
14:30-14:40	“
14:40-14:50	Blad van de voetbalclub rondgebracht, met de fiets
14:50-15:00	“
15:00-15:10	“
15:10-15:20	“
15:20-15:30	Gevoetbald met vrienden
15:30-15:40	“
15:40-15:50	“
15:50-16:00	“

Hulp aan anderen: als je iemand hebt geholpen die niet bij jullie thuis woont, noteer dan wie je precies hebt geholpen en waarmee.

Thuis meehelpen: als je thuis ergens mee geholpen hebt, noteer dan goed wat je precies deed.

Vrijwilligerswerk: als je iets hebt gedaan om bv. een club of vereniging te helpen, noteer dan wat je precies gedaan hebt en wat voor club dat was.

Voorbeeld

Wat deed je nog meer?

Geef je belangrijkste tweede activiteit aan

Gebruik van internet en/of computer:
als je voor een activiteit gebruik maakte van het internet en/of van een computer, noteer dit dan.

Op internet gechat met vrienden

Naar de radio geluisterd

Met mijn broertje gepraat

Was je alleen of met iemand die je kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten			Met andere personen die je kent
	Met ouder	Met huisgenoten t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
		X		
		X		
		X		
		X		
				X
				X
				X
				X



Dagboekdag 1

Dagboek kinderen

Dag:

Datum:

- -

D

D

M

M

J

J

J

J

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je?
	<i>Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan</i>
<i>Van 04:00 uur tot 07:00 uur</i>	<i>Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).</i>
04:00 –04:10	
04:10–04:20	
04:20–04:30	
04:30–04:40	
04:40–04:50	
04:50– 05:00	
05:00 –05:10	
05:10–05:20	
05:20–05:30	
05:30–05:40	
05:40–05:50	
05:50– 06:00	
06:00 –06:10	
06:10–06:20	
06:20–06:30	
06:30–06:40	
06:40–06:50	
06:50– 07:00	

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 07:00 uur tot 10:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
07:00 -07:10	
07:10-07:20	
07:20-07:30	
07:30-07:40	
07:40-07:50	
07:50- 08:00	
08:00 -08:10	
08:10-08:20	
08:20-08:30	
08:30-08:40	
08:40-08:50	
08:50- 09:00	
09:00 -09:10	
09:10-09:20	
09:20-09:30	
09:30-09:40	
09:40-09:50	
09:50- 10:00	

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 10:00 uur tot 13:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
10:00 -10:10	
10:10-10:20	
10:20-10:30	
10:30-10:40	
10:40-10:50	
10:50- 11:00	
11:00 -11:10	
11:10-11:20	
11:20-11:30	
11:30-11:40	
11:40-11:50	
11:50- 12:00	
12:00 -12:10	
12:10-12:20	
12:20-12:30	
12:30-12:40	
12:40-12:50	
12:50- 13:00	

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je? Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan.
Van 13:00 uur tot 16:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.)
13:00 -13:10	
13:10-13:20	
13:20-13:30	
13:30-13:40	
13:40-13:50	
13:50- 14:00	
14:00 -14:10	
14:10-14:20	
14:20-14:30	
14:30-14:40	
14:40-14:50	
14:50- 15:00	
15:00 -15:10	
15:10-15:20	
15:20-15:30	
15:30-15:40	
15:40-15:50	
15:50- 16:00	

Wat deed je nog meer?

Geef je belangrijkste tweede activiteit aan

Was je alleen of met iemand die je kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten			Met andere personen die je kent
	Met ouder	Met huisgenoten t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen				

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 16:00 uur tot 19:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
16:00 -16:10	
16:10-16:20	
16:20-16:30	
16:30-16:40	
16:40-16:50	
16:50- 17:00	
17:00 -17:10	
17:10-17:20	
17:20-17:30	
17:30-17:40	
17:40-17:50	
17:50- 18:00	
18:00 -18:10	
18:10-18:20	
18:20-18:30	
18:30-18:40	
18:40-18:50	
18:50- 19:00	

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 19:00 uur tot 22:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
19:00 –19:10	
19:10–19:20	
19:20–19:30	
19:30–19:40	
19:40–19:50	
19:50– 20:00	
20:00 –20:10	
20:10–20:20	
20:20–20:30	
20:30–20:40	
20:40–20:50	
20:50– 21:00	
21:00 –21:10	
21:10–21:20	
21:20–21:30	
21:30–21:40	
21:40–21:50	
21:50– 22:00	

Dagboekdag 1..... (dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 22:00 uur tot 01:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
22:00 –22:10	
22:10–22:20	
22:20–22:30	
22:30–22:40	
22:40–22:50	
22:50– 23:00	
23:00 –23:10	
23:10–23:20	
23:20–23:30	
23:30–23:40	
23:40–23:50	
23:50– 00:00	
00:00 –00:10	
00:10–00:20	
00:20–00:30	
00:30–00:40	
00:40–00:50	
00:50– 01:00	

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat deed je?
	Geef voor elke 10 minuten je belangrijkste activiteit aan
Van 01:00 uur tot 04:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor je onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe je onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
01:00 -01:10	
01:10-01:20	
01:20-01:30	
01:30-01:40	
01:40-01:50	
01:50- 02:00	
02:00 -02:10	
02:10-02:20	
02:20-02:30	
02:30-02:40	
02:40-02:50	
02:50- 03:00	
03:00 -03:10	
03:10-03:20	
03:20-03:30	
03:30-03:40	
03:40-03:50	
03:50- 04:00	

Wat deed je nog meer?

Geef je belangrijkste tweede activiteit aan

Was je alleen of met iemand die je kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

Alleen	Met huisgenoten			Met andere personen die je kent
	Met ouder	Met huisgenoten t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	

Als je de hele dag hebt ingevuld, beantwoord dan de volgende vragen over deze dag.

1	Waar was je bij de start van deze dagboekdag (om 04:00 uur 's nachts)?	<input type="checkbox"/> ¹ Thuis <input type="checkbox"/> ² Vakantieadres in Nederland <input type="checkbox"/> ³ Vakantieadres buiten Nederland <input type="checkbox"/> ⁴ Ergens anders
2	Waar was je aan het einde van deze dagboekdag (om 04:00 uur 's nachts de volgende dag)?	<input type="checkbox"/> ¹ Thuis <input type="checkbox"/> ² Vakantieadres in Nederland <input type="checkbox"/> ³ Vakantieadres buiten Nederland <input type="checkbox"/> ⁴ Ergens anders
3	Voelde je je tijdens deze dagboekdag opgejaagd?	<input type="checkbox"/> ¹ Ja <input type="checkbox"/> ² Nee
4	Was dit voor jou een gewone of ongewone dag?	<input type="checkbox"/> ¹ Een gewone dag <input type="checkbox"/> ² Een ongewone dag
5	Ben je het met de volgende stelling eens of oneens: <i>"Ik wilde dat er meer dagen waren zoals vandaag."</i>	<input type="checkbox"/> ¹ Eens <input type="checkbox"/> ² Oneens
6	Wat voor dag was dit voor jou?	<input type="checkbox"/> ¹ Een normale schooldag <input type="checkbox"/> ² Een dag waarop ik nooit naar school ga <input type="checkbox"/> ³ Ik was ziek <input type="checkbox"/> ⁴ Ik had vakantie <input type="checkbox"/> ⁵ Ik was om een andere reden niet op school

7 Heb je voor een andere reden dan school een verplaatsing gemaakt buiten je woonplaats?

Als je meerdere verplaatsingen buiten je woonplaats gemaakt hebt, kies dan de verplaatsing waarvoor je de grootste afstand hebt afgelegd.

¹ Ja, in Nederland, naar
 (Plaats)

² Ja, buiten Nederland, naar
 (Plaats)
 (Land)

³ Nee

