



**H**et is niet jouw schuld als je in je bed plast, want dat gebeurt terwijl je slaapt. Het is niet erg, er zijn nog heel wat andere kinderen zoals jij. Je hoeft je er niet voor te schamen. **Het zal** sneller opgelost zijn dan je denkt.

Om je te helpen niet meer in je bed te plassen, hebben wij een aantal opdrachten voor jou.



**Drink overdag** geregeld water, zelfs als je niet altijd dorst hebt.



**Als het lukt, vermijd dan om 's avonds na 18.00 uur** nog te drinken, in het bijzonder gesuikerde, koolzuurhoudende en melkdranken.



**Ga overdag** regelmatig naar het toilet (5 tot 6 keer) zonder het al te lang op te houden, en ga nog eens vlak voor je gaat slapen, zonder dat je ouders je dit moeten vragen.



**Als je nachtondergoed draagt**, trek het broekje dan zonder hulp van je ouders aan.

**Als je het leuker vindt**, kun je ook voor een wegwerpmatrasbeschermers kiezen.



**Vul zelf je kalender in!**

Als je je opdrachten goed uitgevoerd hebt, mag je elke avond voor het slapengaan **een visje tekenen.**

En als je de hele nacht droog bent gebleven, mag je **een zonnetje tekenen.**



## MAAND

MAAND							Aantal droge nachten
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
WEEK 1	ochtend						
	avond						
WEEK 2	ochtend						
	avond						
WEEK 3	ochtend						
	avond						
WEEK 4	ochtend						
	avond						

## MAAND

MAAND							Aantal droge nachten
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
WEEK 1	ochtend						
	avond						
WEEK 2	ochtend						
	avond						
WEEK 3	ochtend						
	avond						
WEEK 4	ochtend						
	avond						