

Kookwekkertest

Je hebt met je trainster afgesproken om de kookwekkertest te doen. Deze test moet je 2x doen.

Hoe gaat de kookwekkertest?

Om de kookwekkertest te doen heb je een maatbeker en een kookwekker nodig.

- Ga naar de wc als je moet plassen.
- Plas in de maatbeker.
- Kijk op de klok en vul in de 1^{ste} kolom in hoe laat het is.
- Vul in de 2^{de} kolom in hoeveel je hebt geplast. Gooi de plas dan weg.
- Zet de kookwekker op 30 minuten.
- Na 30 minuten bekijk je samen met je vader of moeder je onderbroek. Doe je onderbroek uit en hou hem tegen het licht. Zo kun je goed zien of er druppels urine in je onderbroek zitten; of dat je onderbroek nat is. Schrijf dat in de 3^{de} kolom.

	Hoe laat heb je geplast?	Hoeveel heb je geplast?	Was je onderbroek na een half uur nat?
1 ^{ste} keer			ja / nee
2 ^{de} keer			ja / nee

