

Begin een dagboek

Lieke schrijft elke dag in haar dagboek. Dat vindt ze leuk en fijn om te doen.

Wil jij ook een dagboek, maar weet je niet hoe je moet beginnen?

Lieke heeft wel een paar tips voor jou!



Het dagboek

Zoek iets om in te schrijven. Het kan een écht dagboek zijn, maar ook een schriftje of een opschrijfboekje. Misschien vind je het leuk om zelf een boekje te knutselen. Neem dan een paar witte velletjes papier, vouw ze dubbel en doe in de rug een nietje. Je kunt ook twee gaatjes maken in de rug. Dan rijg je daar een lintje doorheen. Knoop het lintje goed vast.

Wat schrijf je in je dagboek?

In een dagboek mag alles. Je kunt erin schrijven, maar je mag er ook in tekenen. Plak er stickers in, of leuke plaatjes uit tijdschriften... Dat kan allemaal!

Schrijf over wat je vandaag hebt meegemaakt. Wat was er leuk op school? Wat was er minder leuk? Misschien ben je wel verliefd. Ook dat is fijn om in je dagboek op te schrijven.



Blij of verdrietig

Ben je blij, of juist een beetje verdrietig? Voel je je somber of boos? Schrijf het op in je dagboek. Dat lucht op! Als je het opschrijft, lijkt het vaak minder erg. Voel je je toch nog rot? Blijf er dan niet over piekeren. Vertel het aan een van je ouders, je juf of meester, of iemand anders die je lief vindt. Ze kunnen je vast helpen.

Geheim

Een dagboek is alleen voor jou. Niemand mag het zomaar lezen. Sommige dagboeken hebben daarom een slotje. Maar dat hoeft niet. Je kunt je dagboek ook verstoppen. Bijvoorbeeld onder je bed, tussen je sokken of bovenop de boekenkast. Dan kan niemand het vinden. Je moet alleen niet je verstopplek vergeten. Anders ben je je dagboek kwijt!

