

Slaap

Slaap is heel erg belangrijk voor je gezondheid. Tijdens je slaap herstelt je lichaam, waardoor je overdag actief kunt zijn. Slaap je goed, dan kun je je beter concentreren, goed leren, raak je minder snel geïrriteerd en word je minder snel ziek. In deze tijd kan het dus extra helpen om goed te slapen! Daarom hierbij 8 tips voor een goede nachtrust.

- 1 Zorg dat je **'s ochtends veel licht ontvangt**. Je lichaam stopt dan met het aanmaken van het slaaphormoon (melatonine) waardoor het snapt dat je wakker bent. Ga dus lekker ontbijten in het licht!



- 2 Gebruik een **blauwlichtfilter**: minder blauw licht van je scherm zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt. Kijk voordat je gaat slapen zo min mogelijk op je telefoon, tablet, computer en televisie. Probeer in plaats daarvan bijvoorbeeld **rustige muziek te luisteren, wat te lezen of een ontspannings-oefening** te doen.



- 3 Probeer ook **voldoende uren te slapen**. Misschien verwacht je het niet, maar de meeste jongeren tussen de 12 en 14 jaar hebben minimaal 9 tot 9.5 uur slaap nodig om uit te rusten.



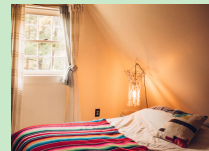
- 4 Probeer een **slaaproutine** aan te houden: ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Zo houd je een ritme. Slaap niet overdag.



- 5 Bespreek geen stressvolle of angstige situaties vlak voor je gaat slapen. Probeer deze zoveel mogelijk **overdag te bespreken**. 's Avonds lijkt alles spannender en kun je vaak geen goede oplossing verzinnen. Heb je nog veel gedachten of zorgen als je gaat slapen? **Schrijf** ze op en laat ze los.



- 6 Zorg dat je een **fijne slaapomgeving** hebt. Maak van je bed een fijne en knusse plek om te slapen. Zorg ervoor dat je slaapkamer donker en koel is en zo stil mogelijk.



- 7 Drink **geen energiedrankjes** of andere drankjes met veel suiker of cafeïne, dat houdt je wakker. Het is ook beter om geen maaltijden laat op de avond te eten.



- 8 Probeer **overdag** zoveel mogelijk te **bewegen**. Maar niet vlak voor je gaat slapen, aangezien je dan te actief bent om daarna snel in slaap te vallen.



Slaap lekker!