

# Slapen

Als je 's nachts slaapt zijn je hersenen druk aan het werk. Ze versturen boodschappen naar je lichaam, zodat je hart blijft kloppen en je blijft ademen. De volgende morgen gaat er een soort wekkertje af. Je wordt dan wakker.

Hoe kleiner je bent, hoe meer je slaapt. Een baby kan wel twintig uur per dag slapen. Als je vier jaar bent heb je elf tot dertien uur slaap nodig. Als je negen bent heb je nog elf uur slaap nodig. Volwassenen slapen gemiddeld 8 tot 9 uur per dag. Tijdens je slaap wordt je lichaam als het ware weer opgeladen. De energie die je overdag verbruikt hebt, wordt weer aangevuld. Je lichaam maakt tijdens het slapen speciale stoffen aan die je helpen groeien en te herstellen.

Wie niet slaapt kan zich niet concentreren. Als je meer dan 20 dagen niet zou slapen wordt je gek en ga je dood.

Als je op een nacht 10 uur slaapt, droom je ongeveer 2,5 uur.

Vroeger dachten de mensen dat dromen boodschappen waren van de goden. Nu weten we dat dat niet zo is. Dromen maken we met ons verstand. We verwerken op deze manier de dingen die we overdag hebben meegemaakt.

Je kunt je alleen dromen herinneren als je vlak na je droom wakker wordt.

Als je droomt maken je ogen snelle bewegingen. Dat noemt men REM slaap. (Rapid Eye Movement)

Er zijn ook mensen die praten in hun slaap of slaapwandelen. Dat doen ze meestal als ze ergens angstig of ongerust over zijn. Bijvoorbeeld bij een schoolreisje de volgende dag.

Dieren kunnen ook dromen. Let maar eens op als een kat slaapt. Soms zie je de ogen ook heel snel bewegen of ze bewegen hun pootjes of miauwen.

Als je slaapt gaat alles in je lichaam trager. Je hart pompt je bloed langzamer door je lijf en dus

gaat je bloed langzamer stromen. Daardoor kan je het koud krijgen. Daarom gebruiken we dekens of dekbedden als we gaan slapen.

Wat kan je doen als je niet goed slaapt?

? Kijk niet vlak voor het slapen gaan televisie.

? Doe geen wilde spelletjes vlak voor het slapen gaan.

? Doe elke avond hetzelfde. B.v. pyjama aan, wassen en tanden poetsen, voorlezen, even knuffelen een nachtzoen???

? En dan lekker slapen.

? Welterusten!!!!