


**ONDER DONS**

**BEGELEIDINGSFICHE**

**ONDER  
DONS**



<b>I Inleiding</b>	<b>3</b>
Wat is Onder Dons?	3
Waarom Onder Dons?	3
Doelgroep	3
<b>I Aflevering 1: het belang van slaap</b>	<b>4-5</b>
Praten	4
Kijken of luisteren	4
Spelen (quiz)	4
<b>I Aflevering 2: de biologische klok</b>	<b>5-6</b>
Praten	5
Kijken of luisteren	5
Spelen (quiz)	5
<b>I Aflevering 3: de slaapcyclus</b>	<b>7-8</b>
Praten	7
Kijken of luisteren	7
Spelen (quiz)	7
<b>I Aflevering 4: stoorzenders</b>	<b>8-9</b>
Praten	8
Kijken of luisteren	8
Spelen (quiz)	8

---

## INLEIDING

---

Slaap is, naast voeding en beweging, één van de bouwstenen van een gezond lichaam. Slaap maakt dat je overdag goed kan functioneren. Het is belangrijk voor de ontwikkeling van je brein en geheugen en heeft effect op je mentaal welbevinden. Slecht of te weinig slapen heeft dus veel lichamelijke en psychische gevolgen. Ook voor jongeren. En dat jongeren slecht of te weinig slapen is algemeen bekend.

**Wil je het gesprek over slaap aangaan met jongeren? Ga zeker met Onder Dons aan de slag. Onder Dons maakt jongeren bewust van het belang van slaap, leert hen de biologische achtergrond van slaap en stimuleert hen om het eigen slaapgedrag onder de loep te nemen.**

---

## WAT IS ONDER DONS

---

Samen met gasten Jef Willem en Nicolas Overmeire (van platform Onbespreekbaar) en slaapexperte Aisha Cortoos gaat host Tim Godtiaboïs in gesprek over slaap. Het gesprek resulteerde in een ontspannen en prikkelende **talkshow** waarin jongeren alles te weten komen over het belang en de werking van slaap (aflevering 1), de biologische klok (aflevering 2), de verschillende slaapfasen (aflevering 3) en stoorzenders van slaap (aflevering 4). Je kan de talkshow bekijken of beluisteren als podcast.

[www.underdons.be](http://www.underdons.be)  
<https://bit.ly/underdons>

Na het kijken of luisteren van de talkshow kan de kennis van de jongeren getest of opgefrist worden door het spelen van de quiz. De quiz vind je terug op de campagnesite [www.underdons.be](http://www.underdons.be). Per aflevering zijn er 7 à 8 vragen met meerkeuzeantwoorden.

---

## WAAROM ONDER DONS?

---

Uit onderzoek blijkt <sup>1</sup> dat een verhoging in slaapkennis leidt tot een verbetering van de attitude t.o.v. slaap, de slaapduur en -kwaliteit. Onder Dons zet in op juiste slaapinformatie op maat van jongeren.

---

## DOELGROEP

---

Jongeren vanaf 16 jaar.

---

<sup>1</sup> [www.underdons.be](http://www.underdons.be)

# AFLEVERING 1: HET BELANG VAN SLAAP

## Praten

- Start een individueel of groepsgesprek aan de hand van enkele vragen.
- Laat de jongeren waar nodig hun antwoorden argumenteren.

## VRAGEN

- Is slapen iets wat je belangrijk vindt of eerder een noodzakelijk kwaad?
- Ben je een goede slaper?
- Zijn er periodes dat je niet aan voldoende slaap toekomt? Wanneer?
- Heb je soms last van slaapttekort?
- Hoe merk je dat je slecht geslapen hebt?
- Merken anderen dat je slecht geslapen hebt? Zo ja, hoe?

## Kijken of luisteren

- De jongeren kijken of luisteren (samen of alleen) aflevering 1 van de talkshow.
- Movie: [https://youtu.be/05\\_fFl9sAWI?t=1](https://youtu.be/05_fFl9sAWI?t=1)  
Podcast: <https://bit.ly/onderdons1>

## Spelen (Quiz)

- De jongeren testen hun kennis door het spelen van de quiz (via smartphone, laptop of tablet).
- [www.onderdons.be](http://www.onderdons.be)

## CORRECTIESLEUTEL QUIZ

### 1. ALS JE REGELMATIG TE WEINIG SLAAPT, HEB JE MEER KANS OP EEN VERKOUDEID.

#### ANTWOORD:

- A. Nee, dat is een fabel
- B. Ja, 2x meer kans
- C. Ja, 3x meer kans

#### ACHTERGRONDINFO:

Slaap versterkt je weerstand. Als je systematisch slecht of te weinig slaapt, ben je gevoeliger voor infecties en heb je 3 maal meer kans op een verkoudheid. Je lichaam geeft dit zelf ook aan: als je ziek bent, ben je moe en slaperig. Je lichaam schreeuwt dan om slaap omdat je immuunsysteem dit nodig heeft om beter te werken.

### 2. SLAAP IS GOED VOOR JE GEHEUGEN EN LEERVERMOGEN. WAAROM?

#### ANTWOORD:

- A. Je verwerkt leerstof
- B. Slaap zorgt voor nieuwe opslagruimte in je brein
- C. Beide

#### ACHTERGRONDINFO:

In je brein zit een stukje dat 'de hippocampus' heet. Dit stukje brein speelt een belangrijke rol bij het onthouden van nieuwe dingen. Je kan de hippocampus vergelijken met een USB stick (een USB heeft een beperkte opslagcapaciteit). Door te slapen zet je alle nieuw geleerde informatie van de USB meer permanent over naar andere delen van je brein (harde schijf – meer opslagcapaciteit). Je USB stick is na een normale nacht slaap opnieuw 'leeg' waardoor je nieuwe informatie kan opslaan.

Ook de droomslaap is goed voor geheugen en leervermogen. De functie van de droomslaap is om de geest te verfrissen en ervaringen die we tijdens de dag hebben opgedaan te verwerken. Zo ook nieuwe leerstof dus.

### 3. WELK EFFECT HEEFT VOLDOENDE SLAAP (NAAST BETER LEERVERMOGEN EN IMMUNITEIT) NOG?

#### ANTWOORD:

- A. Emoties in balans
- B. Minder kans op blessures
- C. Beide

#### ACHTERGRONDINFO:

Slaapttekort kan je chagrijnig maken. Maar ook andere negatieve emoties (boos, verdriet, ...) worden groter. Hoe komt dit? In de hersenen zit een stuk dat verantwoordelijk is voor het denken. Dat deel zet normaal gezien een rem op je emoties, zodat je nog even nadenkt voordat je reageert. Slaapttekort verstoort net dat stuk waardoor de rem op je emoties verdwijnt.

Ook op het gebied van beweging is slaapgebrek nefast. Wie moe is, heeft minder zin om te bewegen. Raak je toch aan het sporten, dan hou je het minder lang vol. Tenslotte leidt een gebrek aan slaap tot snellere blessures en een langere revalidatie – weer minder beweging dus.

## AFLEVERING 2: DE BIOLOGISCHE KLOK

### Praten

- Start een individueel of groeps gesprek aan de hand van enkele vragen.
- Laat de jongeren waar nodig hun antwoorden argumenteren.

### INLEIDEND KLASGESPREK

- Ben je een ochtend - of een avondmens?
- Geraak je gemakkelijk in slaap?
- Kan je gemakkelijk opstaan?
- Is laat slapen en moeilijk kunnen opstaan typisch voor jongeren? Waarom wel/niet?
- Slaap je uit in het weekend?
- Dilemma: stel je moet naar een feestje maar je bent echt heel moe. Zou je jezelf oppeppen om naar het feestje te gaan of ga je toch naar je bed?

### Kijken of luisteren

- De jongeren kijken of luisteren (samen of alleen) aflevering 2 van de talkshow.
- Movie: [https://youtu.be/05\\_ffl9sAWI?t=910](https://youtu.be/05_ffl9sAWI?t=910)  
Podcast: <https://bit.ly/onderdons2>

### Quiz

- De jongeren testen hun kennis door het spelen van de quiz (via smartphone, laptop of tablet)
- [www.onderdons.be](http://www.onderdons.be)

### CORRECTIESLEUTEL QUIZ

#### 1. WELK HORMOON ZORGT ERVOOR DAT JE SLAPERIG WORDT (= SLAAPHORMOON)?

**ANTWOORD:**

- A. Adrenaline
- B. Dopamine
- C. Melatonine

**ACHTERGRONDINFO:**

Wanneer het donker wordt, begint het lichaam melatonine te produceren. Melatonine is een hormoon dat ervoor zorgt dat je slaperig wordt en dat je zin krijgt om te gaan slapen.

#### 2. WELK HORMOON WORDT AANGEMAAKT DOOR DAGLICHT?

**ANTWOORD:**

- A. Melatonine
- B. Testosteron
- C. Cortisol

**ACHTERGRONDINFO:**

Cortisol is een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam actief wordt en dat je lichaam weet dat je wakker bent en met de dag kan beginnen.

#### 4. VAN TE WEINIG SLAAP KRIJG JE SNELLER RIMPELS.

**ANTWOORD:**

- A. Waar
- B. Niet waar

**ACHTERGRONDINFO:**

Productie van collageen is een belangrijke reden waarom slaap effect heeft op je uiterlijk. Collageen is een belangrijk lijmvormend eiwit in ons lichaam. Het zorgt voor stevigheid en elasticiteit van de huid. Te weinig slaap breekt collageen af. Hierdoor krijg je wallen, grauw gezicht, maar ook sneller rimpels.

#### 5. VAN TE WEINIG SLAAP KRIJG JE MEER HONGER. WAAROM?

**ANTWOORD:**

- A. Meer uren wakker = meer tijd om te eten
- B. Verstoot de werking van je hongerhormoon
- C. Verstoot de toevoer van vetten en suikers naar je hersenen

**ACHTERGRONDINFO:**

Slaaptekort verstoort de werking van je hongerhormoon, waardoor je vaker en langer een hongergevoel hebt en je meer eet. De verstoorde werking geeft je ook meer zin in vetten en suikers (junkfood cravings).

#### 6. KAN JE TE WEINIG SLAAP DE VOLGENDE NACHT INHALEN?

**ANTWOORD:**

- A. Ja, als je een nacht 5 uur te weinig slaapt, slaap je de volgende dag 5 uur meer
- B. Nee, slaap inhalen duurt meer dan één nacht

**ACHTERGRONDINFO:**

Je kan een nacht te weinig slaap niet inhalen door een volgende nacht meer uren te slapen. Inhalen doe je vaak met stukjes en beetjes in combinatie met dutjes bijvoorbeeld. Slaap je een week lang elke nacht 3u te weinig, dan kan het makkelijk 2 weken of meer duren om in te halen. Daarom is het belangrijk dat je slaaptekort niet systematisch laat opstapelen.

#### 7. EEN AMERIKAANSE STUDENT HEEFT HET WERELDRECORD 'WAKKER BLIJVEN' OP ZIJN NAAM STAAN. HOE LANG BLEEF HIJ WAKKER?

**ANTWOORD:**

- A. 11 dagen
- B. 20 dagen
- C. 40 dagen

**ACHTERGRONDINFO:**

Het wetenschappelijk gedocumenteerde record is 11 dagen 25 minuten. Dit record staat op naam van Randy Gardner. Randy deed dit onder toezicht van wetenschappers en dokters. Gelukkig want Randy werd paranoïde, begon te hallucineren, leed aan geheugenverlies, kreeg coördinatie- en concentratieproblemen, ... Dat is wat een paar dagen niet slapen met je doet. Het is dus geen goed idee dit wereldrecord te proberen verbreken.

**3. IEDEREEN HEEFT EEN EIGEN BIOLOGISCHE KLOK. VOLGENS WELK VAST UURSRIJME WERKT DEZE?**

<b>ANTWOORD:</b> A. 1,5 uur (90 minuten) B. 24 uur C. 48 uur	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> De biologische klok regelt je slaap en heel veel andere fysiologische processen in je lichaam. De biologische klok werkt volgens een vast 24-uursritme en is afgestemd op de dag- en nachtcyclus. Het geeft aan wanneer je slaperig wordt (=door slaaphormoon melatonine), wanneer je wakker wordt (=door stresshormoon cortisol), wanneer je moet eten, je temperatuur, je geheugen en concentratie, ...
---	--

**4. WAAROM PLEITEN SOMMIGE WETENSCHAPPERS DAT SCHOLEN BETER EEN UUR LATER Zouden STARTEN?**

<b>ANTWOORD:</b> A. Omdat jongeren dan langer kunnen uitgaan in de week B. Omdat jongeren niet vroeg kunnen slapen en niet vroeg kunnen opstaan C. Om leerkrachten een uur extra voorbereidingstijd te geven in de ochtend	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Wanneer het donker wordt, begint het lichaam het slaaphormoon melatonine aan te maken. Het zorgt ervoor dat je slaperig wordt en dat je zin krijgt om te gaan slapen. Tegen de ochtend neemt de aanmaak van melatonine weer af, zodat je wakker wordt. Tijdens de puberteit start de melatonineafgifte pas later op de avond (soms wel twee tot drie uur later). In de puberteit ben je dus pas later op de avond slaperig waardoor je later gaat slapen. Omdat je later in slaap valt, kan je 's morgens ook moeilijk uit bed. Dit late slapen en vroege opstaan kan leiden tot vermoeidheid en slaperigheid overdag. Daarom is het beter om de school een uurtje later te starten zodat jongeren een uurtje langer kunnen slapen (meer volgens ritme van biologische klok jongeren).
---	---

**5. IN DE PUBERTEIT SCHUIFT DE BIOLOGISCHE KLOK ACHTERUIT. HOE NOEMT DIT FENOMEEN?**

<b>ANTWOORD:</b> A. Vertraagd slaapfase syndroom (VSS) B. Narcolepsie C. Slaapapneu	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Jongeren leven op een ander ritme. Tijdens de puberteit start de melatonineafgifte pas later op de avond (soms wel twee tot drie uur later). In de puberteit ben je dus pas later op de avond slaperig waardoor je later gaat slapen. Omdat je later in slaap valt, kan je 's morgens ook moeilijk uit bed. Dit fenomeen wordt het verlaat (of vertraagd) slaapfase syndroom (VSS) genoemd.
--	--

**6. WAT IS BELANGRIJK ALS JE OPSTAAT?**

<b>ANTWOORD:</b> A. Blootstelling aan daglicht B. Maximum 5 keer snoozen C. Veel water drinken	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Cortisol is een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam actief wordt en dat je lichaam weet dat je wakker bent en met de dag kan beginnen. Cortisol wordt aangemaakt wanneer je blootgesteld wordt aan daglicht. Door zo snel mogelijk blootstelling aan daglicht versterk je de aanmaak van cortisol en kan je biologische klok zich resetten.
---	--

**7. UITSLAPEN IN HET WEEKEND: HOE LAAT STA JE BEST OP?**

<b>ANTWOORD:</b> A. Hoe langer je slaapt, hoe beter B. Max. 1 à 2 u later dan in de week C. Om 10 uur	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Als je in het weekend later gaat slapen en ook later opstaat, dan verschuift je biologische klok (verschuiving in het 24 uursritme) en kan deze even van slag zijn. Als je op zondag opnieuw vroeger wil gaan slapen, dan zal je nog niet slaperig zijn, want door het verschuiven van je ritme zal je hormoon cortisol pas later op de dag aangemaakt worden (bij opstaan) waardoor je slaaphormoon melatonine ook pas later op de avond zal aangemaakt worden. Om deze reden is het aangeraden om in het weekend max. 1 à 2 uur later op te staan dan in de week om het voor je biologische klok niet te verwarrend te maken. In de volksmond noemen we dit verschijnsel ook wel een sociale jetlag. Dit is ook het geval bij werken in ploegen (shiften), uitslapen na nachtje doorfeesten, reizen naar andere tijdszone, van zomer- naar wintertijd en andersom ...
--	--

**8. HOEVEEL UREN SLAAP IS AANBEVOLEN VOOR DE LEEFTIJD 12 TOT 18 JAAR?**

<b>ANTWOORD:</b> A. 5 tot 7 uur B. 7 tot 9 uur C. 9 tot 11 uur	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Hoeveel uren je zou moeten slapen verschilt per persoon en per leeftijd. De meeste tieners hebben 9 tot 11 uur slaap nodig en de meeste volwassenen 7 tot 9 uur slaap. Dit is echter een aanbeveling. Hoeveel uren slaap je effectief nodig hebt, is individueel. Sommigen meer, anderen minder. Bovendien zijn niet alleen je slaapuren belangrijk maar ook de kwaliteit van je slaap.
---	--

# AFLEVERING 3: DE SLAAPCYCLUS

## Praten

- Start een individueel of groepsgesprek aan de hand van enkele vragen.
- Laat de jongeren waar nodig hun antwoorden argumenteren.

## VRAGEN

- Ben je een lichte of diepe slaper?
- Word je 's nachts wakker?
- Lig je lang wakker of val je direct in slaap?
- Als je 's nachts lang wakker ligt, wat doe je dan?
- Als je wakker wordt 's nachts, wil je dan weten hoe laat het is? Kijk je of negeer je de klok?
- Als je onvoldoende geslapen hebt, doe je dan overdag een dutje?
- Slaap je met een knuffel?

## Kijken of luisteren

- De jongeren kijken of luisteren (samen of alleen) aflevering 3 van de talkshow.
- Movie: [https://youtu.be/05\\_fFl9sAWI?t=1935](https://youtu.be/05_fFl9sAWI?t=1935)  
Podcast: <https://bit.ly/onderdons3>

## Quiz

- De jongeren testen hun kennis door het spelen van de quiz (via smartphone, laptop of tablet).
- [www.onderdons.be](http://www.onderdons.be)

## CORRECTIESLEUTEL QUIZ

### 1. SLAPEN KENT VERSCHILLENDE FASES: LICHTE, DIEPE EN DROOMSLAAP. WELKE SLAAPFASE IS HET BELANGRIJKSTE?

**ANTWOORD:**

- A. Lichte slaap
- B. Diepe slaap
- C. Droomslaap
- D. Alle drie even belangrijk

**ACHTERGRONDINFO:**

Je slaapt niet aan 1 stuk door op dezelfde manier. Slapen kent verschillende slaapfasen. Dat begint met lichte slaap waarin je nog een beetje bewust bent van je omgeving. Dat gaat over in een diepe slaap (lichaam en hersenen ontspannen). De laatste fase is de droomslaap (hersenen actief, lichaam verlamd). De drie slaapfasen zijn even belangrijk. We hebben alle fasen nodig voor een goede slaap.

### 2. DE 3 SLAAPFASES = 1 SLAAPCYCLUS. HOELANG DUURT 1 SLAAPCYCLUS ONGEVEER?

**ANTWOORD:**

- A. 20 minuten
- B. 90 minuten
- C. 360 minuten

**ACHTERGRONDINFO:**

De 3 slaapfasen = 1 slaapcyclus. 1 slaapcyclus duurt ongeveer 90 min. Je doorloopt meerdere cycli op 1 nacht (ongeveer 4 à 5 keer). In de eerste helft van de nacht heb je meer diepe slaap. In de tweede helft van de nacht heb je meer lichte en droomslaap (en geen diepe slaap meer).

### 3. HOE NOEMEN WE DE DROOMSLAAP NOG?

**ANTWOORD:**

- A. lucide-slaap
- B. REM-slaap
- C. Non-REM slaap

**ACHTERGRONDINFO:**

Droomslaap = REM-slaap. De afkorting staat voor Rapid Eye Movement (snelle oogbewegingen). De droomslaap is de slaapfase waarin je hersenen heel actief zijn maar je lichaam niet. Je ogen maken snelle bewegingen, je ademhaling en hartritme zijn zoals je wakker zou zijn maar je spieren zijn volledig verlamd. Dit verlamd zijn is functioneel omdat we anders onze dromen zouden kunnen uitvoeren. De droomslaap is heel belangrijk voor je emotionele recuperatie (herstel).

### 4. IN WELKE SLAAPFASE KOMT SLAAPWANDELEN VOOR?

**ANTWOORD:**

- A. De lichte slaap
- B. De diepe slaap
- C. De droomslaap

**ACHTERGRONDINFO:**

Er wordt vaak gedacht dat iemand die slaapwandelt aan het dromen is. Dit klopt niet. Slaapwandelen ontstaat tijdens de diepe slaap. Tijdens de diepe slaap is je lichaam ontspannen maar niet verlamd. De oorzaken van slaapwandelen zijn niet bekend.

## 5. ALS JE EEN POWERNAP DOET, HOELANG DUT JE DAN HET BESTE?

### ANTWOORD:

- A. 15 tot 20 minuten
- B. 30 tot 60 minuten
- C. Tot ik wakker word

### ACHTERGRONDINFO:

Best een duur van 15 à 20 min. Anders kom je in een diepe slaap. Als je dan wakker wordt, voel je je een zombie en suf. Is 20 minuten voor jou niet genoeg? Doe dan een gecontroleerde dut van 90 min. Na 90 minuten heb je een volledige slaacyclus doorlopen. Dat betekent dat je niet uit je diepe slaap moet opstaan en dus minder een 'zombie-gevoel' hebt.

Let wel: door een powernap daalt onze slaaphonger tijdelijk, dus het is wel belangrijk dat je ver genoeg van de bedtijd dut. Dut dus liever ergens rond of na de middag dan 's avonds na het werk of school.

## 6. WAT HEB JE NIET NODIG IN JE SLAAPKAMER VOOR EEN GOEDE NACHTRUST?

### ANTWOORD:

- A. Een klok
- B. Een deken
- C. Een matras

### ACHTERGRONDINFO:

Zet je klok buiten het zicht of handbereik. Klokken zijn niet nodig in de slaapkamer (je hoeft 's nachts niet te weten hoe laat het is). Kijken op de klok kan ervoor zorgen dat je piekergedachten krijgt (help, ik kan nog maar 2 uur slapen, ...).

## 7. DE UREN SLAAP VOOR MIDDERNACHT TELLEN DUBBEL.

### ANTWOORD:

- A. Waar
- B. Niet waar

### ACHTERGRONDINFO:

Oorspronkelijk komt dit van het idee dat de diepe slaap het belangrijkste is (en diepe slaap heb je tijdens het eerste deel van de nacht, meestal dus de uren voor middernacht). Maar ondertussen weten we dat alle slaafases even belangrijk zijn.

## 8. HOEVEEL % VAN DE VOLWASSENEN SLAAPT MET EEN KNUFFEL?

### ANTWOORD:

- A. Ongeveer 10%
- B. Ongeveer 35%
- C. Ongeveer 60%

### ACHTERGRONDINFO:

Met een knuffel slapen heeft veel voordelen. Een knuffel vasthouden geeft een veilig, goed en comfortabel gevoel.

Een Nederlands bedrijf heeft een 'robotknuffel' ontwikkelt voor volwassenen: De Somnox. Deze robot hou je vast zoals een knuffel, maar zal je ook helpen om je ademhaling naan een rustiger ritme te brengen.

## Praten

- Start een individueel of groeps gesprek aan de hand van enkele vragen.
- Laat de jongeren waar nodig hun antwoorden argumenteren.

## VRAGEN

- Wat zijn voor jou stoorzenders van goed slapen?
- Blok je soms een nachtje door?
- Zet jij je telefoon op stil of vliegtuigmodus of laat je je geluid 's nachts aan?
- Heeft alcohol een positief of negatief effect op slaap?
- Hou je van een stevige maaltijd voor het slapengaan?
- Hoeveel spinnen eet je op in je slaap?

## Kijken of luisteren

- De jongeren kijken of luisteren (samen of alleen) aflevering 4 van de talkshow.
- Movie: [https://youtu.be/05\\_ffl9sAWI?t=3113](https://youtu.be/05_ffl9sAWI?t=3113)  
Podcast: <https://bit.ly/onderdons4>

## Quiz

- De jongeren testen hun kennis door het spelen van de quiz (via smartphone, laptop of tablet).
- [www.onderdons.be](http://www.onderdons.be)

## CORRECTIESLEUTEL QUIZ

### 1. WANNEER IS DE HELFT VAN DE CAFÉÏNE UIT EEN KOFFIE OF ENERGIEDRANKJE GEMIDDELD IN JE LICHAAM AFGEBROKEN?

#### ANTWOORD:

- A. Na 2 – 4 uur
- B. Na 6 - 8 uur
- C. Na 10 - 12 uur

#### ACHTERGRONDINFO:


De cafeïne uit een tas koffie/cola/energiedrankje is pas voor de helft in je lichaam afgebroken na 6 à 8u. De cafeïne is volledig uit je lichaam na 10 à 12 u. Cafeïne is een stimulerende stof waardoor je minder goed kan slapen. Je drinkt cafeïne dus best zo ver mogelijk van de bedtijd. Iedereen reageert wel anders op cafeïne. Ben je een fervente koffiedrinker, dan zal je het cafeïne-effect minder ervaren. Je lichaam went er namelijk aan. Het effect zal dus groter zijn wanneer je amper of nooit koffie drinkt. Tip: drink 1 maand voor een sportwedstrijd, examens, ... geen cafeïne. Op de dag van de wedstrijd of examen kan je dan een beetje cafeïne drinken: je hebt veel minder nodig voor meer effect.




2. HEEFT ALCOHOL EEN POSITIEF, NEGATIEF OF GEEN EFFECT OP JE SLAAP?	
<b>ANTWOORD:</b> A. Positief B. Negatief C. Geen effect	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Door alcohol slaap je wel sneller in, maar word je vaker wakker tijdens de tweede helft van de nacht. Hierdoor heb je minder droomslaap en is de kwaliteit van je slaap minder.
3. HET ETEN VAN EEN STEVIGE MAALTIJD VOOR HET SLAPEN, HELPT JE OM BETER TE SLAPEN.	
<b>ANTWOORD:</b> A. Waar B. Niet waar	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Stevig (zwaar, vet en suikerrijk) eten zorgen ervoor dat je lichaam in een actieve modus schiet. Dit is dus niet goed net voor het slapen. Maar met een hongergevoel naar bed gaan, wordt ook afgeraden. Als je 's avonds honger hebt, eet of drink dan iets lichts en suikervrij.
4. WELKE TEMPERATUUR IS HET BESTE IN JE SLAAPKAMER OM TE SLAPEN?	
<b>ANTWOORD:</b> A. Rond 14 graden B. Rond 18 graden C. Rond 22 graden	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> De perfecte slaapt temperatuur is rond de 18 graden Celsius. Om in slaap te vallen, moet je lichaamstemperatuur dalen. Dat lukt natuurlijk niet als je dekbed te dik is of als de slaapkamer te warm is.
5. KAN JE SMARTPHONE JE SLAAP VERSTOREN?	
<b>ANTWOORD:</b> A. Ja, het is hard als knuffel B. Ja, door het verslavend effect C. Nee, dat is een fabel	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Een fabel is het niet. Je smartphone kan wel degelijk je slaap verstoren. Een smartphone geeft blauw licht af. Dit verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Maar als je de helderheid van je scherm heel laag zet, kan je dat probleem oplossen. Het verslavende effect is moeilijker op te lossen. Als je een berichtje binnenkrijgt of TikToks/YouTube begint te kijken of andere sociale media ben je dikwijls langer bezig dan je zelf beseft waardoor je later gaat slapen.

6. WAT IS OVERDAG BELANGRIJK VOOR EEN GOEDE SLAAP?	
<b>ANTWOORD:</b> A. Voldoende daglicht B. Voldoende blauw licht C. Zo weinig mogelijk licht	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Daglicht zorgt ervoor dat onze biologische klok goed werkt. Die biologische klok vertelt wanneer het dag (aanmaak stresshormoon cortisol en andere energieke hormonen) en nacht (aanmaak slaaphormoon melatonine) is. Veel blootstelling aan daglicht overdag zorgt ervoor dat je minder gevoelig bent aan licht 's avonds waardoor je makkelijker melatonine aanmaakt, zelfs bij blootstelling aan schermen.
7. HOEVEEL SPINNEN EET JIJ GEMIDDELD JAARLIJKS OP IN JE SLAAP?	
<b>ANTWOORD:</b> A. 0 B. 10 C. 52	<b>ACHTERGRONDINFO:</b> Dat je per jaar een handvol spinnen naar binnen werkt is een wijdverspreide bewering. We kunnen je geruststellen. Spinnen zijn erg gevoelig voor trillingen, waardoor spinnen nooit op een groot en slapend wezen zullen kruipen. Je eet dus nooit spinnen op in je slaap.



 Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

 02 515 02 50

 [info@joetz.be](mailto:info@joetz.be)

 [www.joetz.be](http://www.joetz.be)

Met de steun van de Vlaamse Overheid en Solidaris.



Vlaanderen  
verbeelding werkt



Solidaris