

STELLINGEN SLAAP

Stellingen over slaap – met het juiste antwoord

Je hebt als puber minstens 8 uur slaap per nacht nodig om goed te functioneren.

Eens – Jongeren hebben 8 tot 10 uur slaap nodig.

Energiedrankjes helpen je om beter te slapen als je moe bent.

Oneens – Cafeïne verstoort je slaap en maakt je onrustig.

Vlak voor het slapen een scherm gebruiken kan je slaap verstoren.

Eens – Blauw licht remt de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.

Muziek luisteren voor het slapen is altijd slecht voor je nachtrust.

Oneens – Rustige muziek kan juist helpen ontspannen.

Slapen helpt je hersenen om dingen te onthouden die je overdag geleerd hebt.

Eens – Tijdens de slaap verwerken je hersenen informatie.

Je slaapt beter als je vlak voor het slapen nog veel eet.

Oneens – Een volle maag kan je slaap juist verstoren.

Licht in je kamer, zoals van een nachtlampje of mobiel, kan je slaap minder diep maken.

Eens – Licht verstoort je natuurlijke slaapritme.

Door overdag te sporten slaapt je 's nachts vaak beter.

Eens – Bewegen bevordert een diepere slaap (mits niet vlak voor het slapen).

Uitslapen in het weekend maakt alle gemiste slaap doordeweeks goed.

Oneens – Je kunt een slaapttekort niet volledig inhalen.

Je wordt elke nacht meerdere keren kort wakker, ook al herinner je dat niet.

Eens – Dat is normaal, zolang je weer doorslaapt.

Een korte powernap van 15-20 minuten overdag kan helpen als je moe bent.

Eens – Een kort dutje kan je energie geven zonder je nachtrust te verstoren.

Een vaste bedtijd helpt om beter te slapen.

Eens – Regelmaat versterkt je biologische klok.

Slaap heeft geen invloed op je humeur.

Oneens – Slechte slaap maakt je prikkelbaarder en somberder.

Stress kan ervoor zorgen dat je moeilijker in slaap valt.

Eens – Stress activeert je lichaam en brein, wat slaap bemoeilijkt.

Tijdens de REM-slaap verwerk je emoties en droom je.

Eens – REM-slaap is belangrijk voor emotionele verwerking.

Als je slecht slaapt, helpt het om veel later op te blijven totdat je echt moe bent.

Oneens – Dit verstoort je slaapritme nog meer.