



DEZE WEEK OP SCHOOL:

SLAAP LEKKER



SLAAP LEKKER

slaaptip:

GEEN BEELDSCHERMEN

Je slaapt beter als je een uur voor het slapen gaan niet meer naar een beeldscherm kijkt (TV, tablet, mobieltje). Door het (blauwe) licht van een beeldscherm kom je moeilijker in slaap.





SLAAP LEKKER

slaaptip:



VASTE BEDTIJDEN

Je slaapt beter als je elke dag op dezelfde tijd gaat slapen en opstaat. Ook in het weekend.

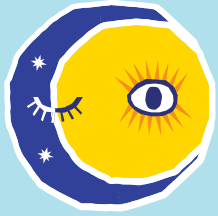


SLAAP LEKKER

slaaptip:

DONKERE KAMER

Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer waar het niet al te warm is. Frisse lucht en een temperatuur van rond de 18 graden zorgen voor een goede slaap.



SLAAP LEKKER

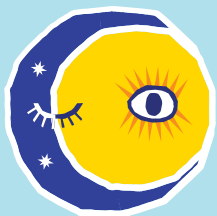


slaaptip:

GENOEG DAGLICHT

Daglicht is belangrijk voor iedereen, maar vooral voor jou in je groei. Ga lopend of op de fiets naar school en vraag je vrienden om 's middags lekker buiten te spelen.





SLAAP LEKKER

slaaptip:

RUST IN DE AVOND

Begin een uur voor bedtijd met rustige activiteiten. Doe een uur voor het slapen geen sport of wilde spelletjes meer.



SLAAP
LEKKER



VOLDOENDE SLAAP

Voldoende slaap is belangrijk om
tot rust te komen en voor je groei.

Je hebt tussen de 9 en 11 uur
slaap nodig per dag.

