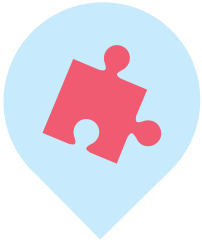
Gezond ritme en slaap

Een gezond ritme is een belangrijke basis voor hoe je je voelt. Slaap speelt daarin een grote rol. Toch is goed slapen niet altijd vanzelfsprekend. Je hoofd kan nog vol zitten, je lichaam voelt onrustig of je denkt nog veel na over dingen die overdag gebeurd zijn.

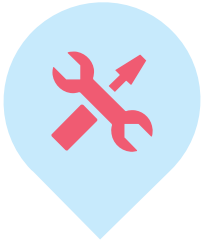
Veel mensen hebben periodes waarin slapen lastiger is, bijvoorbeeld door stress of veranderingen. Het goede nieuws: je hebt hier zelf invloed op! Vandaag staan we stil bij slaaphygiëne en krijg je tips om meer controle te krijgen over jouw slaap.

Na vandaag weet je meer over een gezond ritme en slaap

Je weet
wat slaap doet voor je lichaam en je hoofd.



Je begrijpt
welke dingen invloed hebben op je slaap.



Je kan
een slaapritueel bedenken dat bij jou past.

Wat is een gezond ritme?

Een gezond ritme is een ritme dat bij jou past. Voor een gezond ritme hoef je niet alles perfect te doen, je moet ontdekken wat voor jou werkt. Door kleine dingen aan te passen, krijgt je lichaam signalen voor ontspanning en herstel.

Waarom is slapen belangrijk?

Als je slaapt, verwerk je alles wat je overdag hebt meegemaakt. Je lichaam herstelt en in je hoofd kan je alles een plek geven. Slaaptekort is niet gezond. Op korte termijn kan het zorgen voor vermoeidheid, een slechte concentratie en meer honger. Op lange termijn kan het zorgen voor overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en een grotere kans op depressies.

9 manieren om beter te slapen

1. Ritme

Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta op vaste tijden op.

2. Avondritueel

Doe elke avond dezelfde rustige dingen voordat je gaat slapen. Je lichaam kan hierdoor ontspanning herkennen.

3. Prikkels

Fel licht, social media en nieuws houden je brein actief. Probeer schermen weg te leggen in de avond.

4. Voeding en suiker

Eet geen zware maaltijden of veel suiker vlak voordat je gaat slapen.

5. Cafeïne en alcohol

Gebruik cafeïne en alcohol bewust. Alcohol kan je slaperig maken, maar zorgt er ook voor dat je minder goed uitrust wanneer je slaapt.

6. Slaapomgeving

Zorg voor een donkere, koele en rustige slaapkamer.

7. Beweging

Overdag genoeg bewegen is goed voor je slaap. In de avond sporten houdt je juist wakker.

8. Piekeren

Pieker je veel? Schrijf voordat je gaat slapen je zorgen op en maak een lijstje van de dingen die je moet doen.

9. Ontspanning

Sluit de dag bewust af. Je kan bijvoorbeeld een ademhalingsoefening doen of opschrijven waar je dankbaar voor bent.

Opdracht **1**

Beter slapen

Welke van deze 9 manieren van beter slapen zouden jou het meeste kunnen helpen?
Kies twee manieren en schrijf op hoe je dit kan aanpakken.

Manier 1:

Manier 2:

Aanpak**:**

Aanpak::

Opdracht **2**

Jouw slaapritueel

Bedenk een slaapritueel dat bij jou past. Wat ga jij elke avond doen voordat je naar bed gaat?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Waar we volgende keer op terugkijken

Vul het slaapdagboek in en let op wat je opvalt. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter