



Slapen is gezond

In de nacht van zaterdag 30 oktober werd de klok een uur teruggezet. Je mocht die nacht een uurtje meer slapen. Nu leven we weer in de wintertijd. 's Avonds is het een uur vroeger donker.

Door de verandering van tijd hebben veel mensen moeite om 's avonds in slaap te vallen. We geven je hier enkele tips voor een goede nachtrust.

Bewegen

Hoe je je dag doorbrengt, heeft een grote invloed op je slaap. Het is belangrijk dat je overdag, vooral in de ochtend, veel licht ziet. Breng ook elke dag wat tijd buiten door. Beweeg voldoende: hoe energiever je dag, hoe beter je nachtrust. 's Avonds heb je minder licht nodig. Laat je lichaam zo'n twee uur voor het slapengaan weten dat het avond wordt. Gebruik minder lichten en kijk minder naar schermpjes.

Steeds hetzelfde werkt

Bedenk ook een vast patroon voor het slapengaan. Doe elke dag dezelfde dingen in dezelfde volgorde. Zo weet je lichaam dat de nacht eraan komt. Bijvoorbeeld: wassen, pyjama aantrekken, iets warm drinken, een verhaaltje lezen, je knuffels op een rij zetten ... Maak het patroon niet te lang, want dan begrijpt je lichaam het signaal niet. Probeer ook om zoveel mogelijk op dezelfde uren op te staan en te gaan slapen. Als je in het weekend veel later naar bed gaat, raakt je lichaam in de war.



Foto iStock - quintonilla

Ideale slaapkamer

In je slaapkamer mag het niet te warm zijn, niet meer dan 18 graden. Zorg ook dat je kamer donker en stil is. Prop je kamer niet vol speelgoed, maar maak er een rustige omgeving van. Denk in bed niet aan school of sporten, maar aan iets waarvan je tot rust komt. Let op je ademhaling of tel terug van 200 tot 0.

Kortere dagen

Het wordt nu elke dag wat sneller donker. En dat tot 21 december. Dat is de dag met het minste zonlicht. Die dag noemen we midwinter. Na die dag wordt het weer elke avond ietsje later donker. En elke ochtend ietsje vroeger licht. Dat gaat zo door tot 21 juni. Dat is de dag met het meeste zonlicht, ofwel midzomer.

.....