

# Slaap

Anne van den Hurk  
Michelle van Rensch  
Chayma Zaher

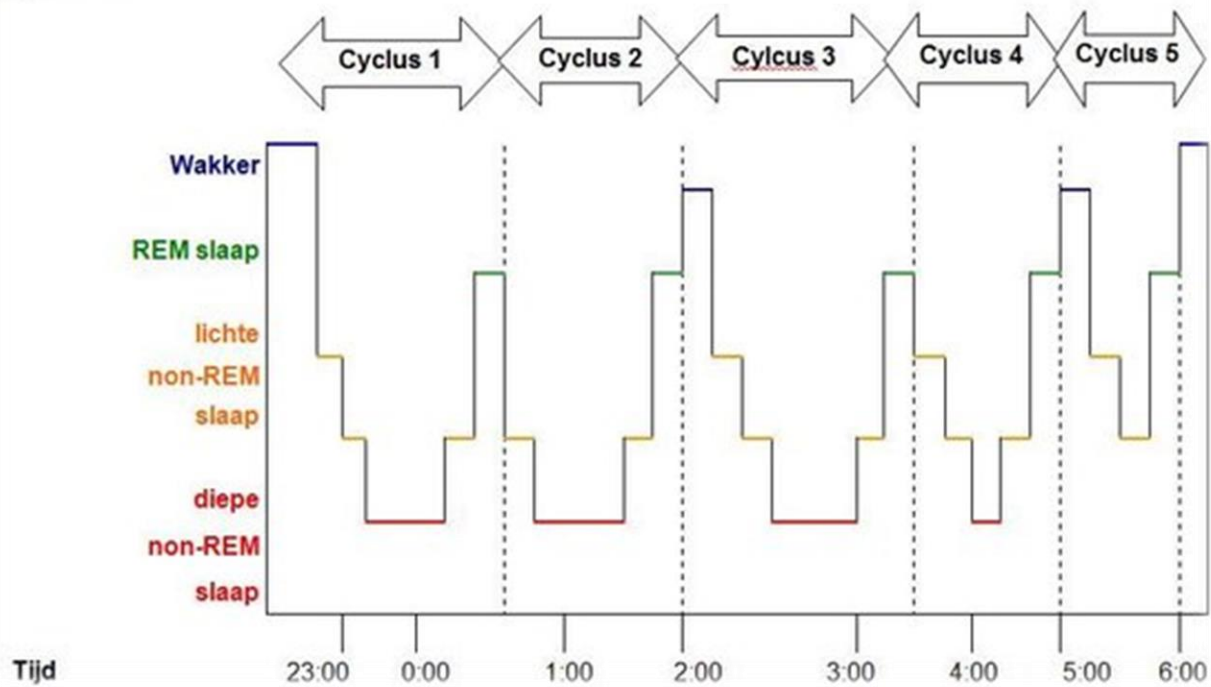


# Planning

- Inleiding
- Slaapcycli
- Mindmap
- Tips
- Coachtools
- Vragen?

# Wat is slaap?

## Slaapstadia



# Waarom is slapen voor jouw student belangrijk?



# Tips voor een goede nachtrust

# 1. Je slaapkamer is primair om te slapen

- Maak er een slaapcentrum van:  
Temperatuur – licht – geluid

## 2. Weg met slaapverstoorders





### 3. Behandel jezelf als een kleuter

- Experimenteer met vaste inslaap- en opstatijden



## 4. Beweeg en sport

- .... Maar verbreek geen records net voor bedtijd!



## 5. Weet wat je wanneer eet



## 6. Dear brain, please shut up

Schaap 1, schaap 2, belasting betalen,  
because I'm happy, morgen Koffie Kopen,  
clap along if you feel like a room, geld,  
because I'm happy, schaap 3, heb dorst,  
spel je eigenlijk cappuccino met 1 of 2 c's,  
Koffiecupjes Kopen, verjaardag mama,  
vuilnis weggooien, schaap 4, vuilniszakken,  
ontspan, mug, because I'm happy, ik moet  
nu slapen, heb nog 5 uur, op tijd opstaan



## 7. Maak van je batterij opladen je prioriteit



# Coachttools

# Slaaptrackers

# Slaapdagboek



# Vragen?

Vrouwen slapen minder goed dan mannen...

