

Lekker slapen? Doe deze vijf gezonde challenges!

Klaar voor een uitdaging?

Doe tijdens de Week voor de Gezonde Jeugd, van 8 tot en met 14 juni, mee met deze gezonde challenges. Ga lekker bewegen, ontspannen, leg je scherm weg, drink water en eet gezond. Al deze dingen helpen jou om goed te slapen. En dat is heel belangrijk, want door goede nachtrust blijf je fit, kun je je goed concentreren en het helpt je om lekker in je vel te zitten.

Hoe werkt het?

- Doe mee samen met je vader, moeder, verzorger, broer, zus, vriend of vriendin.
- Kies iedere dag één of meerdere challenges uit en zet het aantal punten op het scoreformulier.
- Spreek met elkaar van tevoren af welke prijs je kunt winnen.
- Tel aan het eind van de week alle punten op. Wie haalt het meeste punten?

Veel plezier en slaap lekker!

De beweeg-challenge

- 30 minuten wandelen/fietsen - 1 punt
- 30 minuten buiten spelen - 1 punt
- 20 minuten sporten - 2 punten
- 2 minuten HIIT training - 2 punten (squats, jumping jacks, planken, etc.)

wizzzt je dat...

...je vaak beter slaapt als je overdag genoeg beweegt? Bewegen helpt je lichaam om energie kwijt te raken waardoor je moe wordt. Daarnaast zorgt bewegen ervoor dat er meer slaaphormoon wordt aangemaakt, waardoor je 's avonds sneller moe wordt en dieper slaapt.

De ontspan-challenge

- 20 minuten een boek lezen - 1 punt
- een spel zonder scherm doen - 1 punt
- een ontspanningsoefening doen - 2 punten
- op tijd naar bed gaan - 2 punten

wizzzt je dat...

...ontspannen overdag je hersenen helpt om 'uit' te schakelen? Lezen, ademhalings-oefeningen of een rustig moment buiten zorgen ervoor dat het stresshormoon cortisol in je lichaam daalt. Je slaapt hierdoor beter.

De schermtijd-challenge

- geen scherm tijdens het eten - 1 punt
- minstens 2 uur offline zijn - 1 punt
- 1 uur voor het slapen geen scherm - 1 punt
- de hele avond zonder scherm - 2 punten

wizzzt je dat...

...je sneller in slaap valt als je 's avonds minder schermen gebruikt? Veel apps zoals games en sociale media zorgen ervoor dat je brein lang actief blijft. Hierdoor wordt het moeilijker om tot rust te komen en val je minder snel in slaap.

De water-challenge

- 8 glazen water per dag drinken - 1 punt
- waterfles meenemen en leegdrinken - 1 punt
- water kiezen in plaats van frisdrank - 1 punt
- geen energiedrank/koffie na 14.00 uur - 2 punten

wizzzt je dat...

...je slechter slaapt door cafeïne in energiedrank of koffie? Cafeïne kan nog 6 tot 8 uur in je lichaam actief blijven. Daardoor slaap je minder diep en word je vaker wakker. Let daarom vooral op met het drinken van drank met cafeïne in de middag en avond.

De gezond eten-challenge

- 2 stuks fruit eten - 1 punt
- groente kiezen als snack - 1 punt
- niet meer snacken na het avondeten - 2 punten
- de hele dag geen koek of snoep - 2 punten

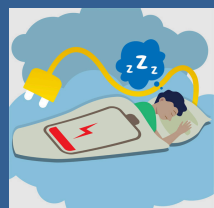
wizzzt je dat...

...het beter is om niet te laat te eten. Als je na het avondeten nog wat eet, geef je je lichaam het sein dat het nog geen tijd is om te gaan slapen. Heb je 's avonds toch nog honger, neem dan een lichte snack, zoals een stuk fruit.

Slaap lekker-scoreformulier

| Naam | ... | ... | ... | ... | ... |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Maandag | | | | | |
| Dinsdag | | | | | |
| Woensdag | | | | | |
| Donderdag | | | | | |
| Vrijdag | | | | | |
| Zaterdag | | | | | |
| Zondag | | | | | |
| Totaal punten | | | | | |

Tip 1: kun of wil je de poster niet printen? Hou de score op een ander vel papier bij.
Tip 2: lukt het deze week niet? Doe de challenges een weekje later.



Meer weten over slaap?
Ga naar debilt.nl/slaaplekker

