

Waarom zeuren ouders steeds dat kinderen op tijd naar bed moeten?

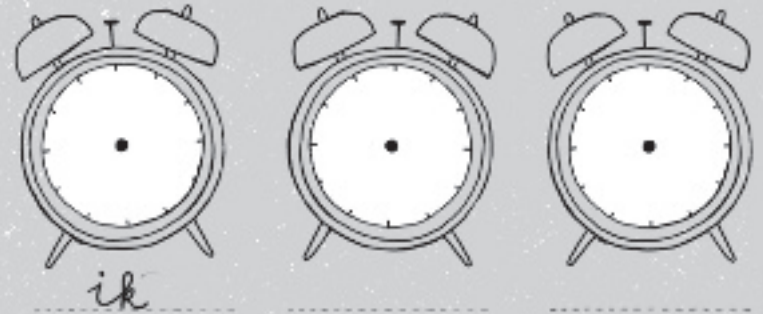
Tot hoe laat mag jij 's avonds opblijven? De meeste kinderen van jouw leeftijd gaan tussen zeven en acht uur naar bed. Maar waarom? Is het erg als je veel later zou gaan?

Voor je hersenen is het in elk geval niet goed. Die groeien het beste als je slaapt. En als je te weinig hebt geslapen ben je de volgende dag heel suf. Dat is natuurlijk niet handig als je wil sporten of gamen.



Of als je een toets hebt op school. Daarom zeggen je ouders de hele tijd dat je op tijd naar bed moet. Dat is niet leuk om steeds te horen. Maar je ouders hebben deze keer wel gelijk. Wetenschappers hebben het ook onderzocht. Ze lieten kinderen allerlei testjes doen met rekenen en taal. De kinderen die de nacht ervoor het kortst hadden geslapen, scoorden het slechtst.

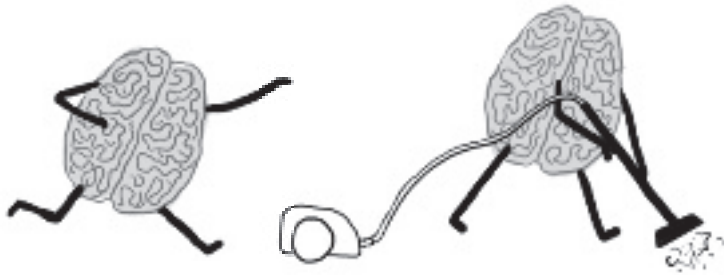
Op tijd naar bed gaan is dus belangrijk als je jong bent. Toch denkt niet iedereen daar zo over. In Spanje gaan kinderen later naar bed dan in Nederland. Dat is daar de gewoonte, al heel lang. Soms doen de kinderen er overdag een extra dutje. De mensen daar vinden het misschien wel heel gek dat Nederlandse kinderen zo vroeg naar bed gaan. Maar dat is dan weer ónze gewoonte.



HET GROTE BEDTIJDONDERZOEK

Schrijf bij de klokken de namen van acht kinderen die je kent. Vraag hoe laat ze naar bed gaan als ze de volgende dag naar school moeten. De vrijdag en de zaterdag tellen dus niet mee. Teken hun bedtijd in de klok. En ook die van jou!
Wie mag het langst opblijven?





Waarom moet je eigenlijk slapen?

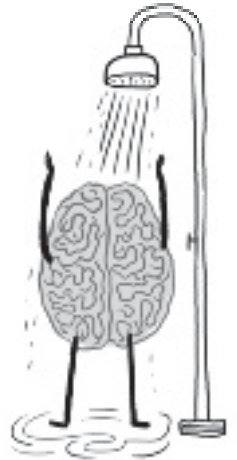
De hele dag ben je bezig geweest. Je ging naar school, je speelde met je vrienden, je ging naar de sportclub. 's Avonds zegt je lichaam dan: ho ho, nu is het genoeg geweest. Even chillen op de bank is niet meer genoeg om uit te rusten. Nu moet er worden geslapen. Maar waarom? Omdat er in je slaap heel belangrijke dingen gebeuren.

's Nachts is het een drukke boel in je hoofd. In je slaap komen herinneringen voorbij aan wat je overdag hebt meegemaakt. Je hersenen gaan dan opruimen. Welke herinneringen zijn belangrijk om te bewaren? Welke kunnen weg? Zo hebben je hersenen 's ochtends plaats voor nieuwe herinneringen.

Tijdens je slaap leren je hersenen ook om met heftige dingen om te gaan. Als iemand in je klas onaardig tegen je is geweest, kun je dat heel naar vinden. Toch zul je de volgende dag weer naar school moeten. Je slaap zorgt ervoor dat je je minder rot voelt. De ergste spanning gaat weg.



In je slaap worden je hersenen dus weer opgefrist. Maar slaap is niet alleen goed voor je hoofd. Ook de rest van je lijf herstelt. Zoals je spieren, want die heb je overdag veel gebruikt. Topsporters weten dat nachtrust ontzettend belangrijk is. Goed slapen hoort bij een goede training. Het mooie is dat slapen veel minder moeite kost dan trainen. Je hoeft alleen maar te gaan liggen en je ogen dicht te doen. Hoe makkelijk is dat?



RUSTIG AAN!

Als je goed wilt slapen is het niet slim om heel druk te gaan doen vlak voordat je naar bed gaat. Je hersenen werken dan nog heel hard als je gaat liggen. Het duurt dan langer voordat je in slaap valt. Als je 's avonds hebt gesport of buiten hebt gespeeld kun je beter nog even een boekje lezen voordat je naar bed gaat. Kun je mooi nog even tijdrekenen.

Hoe komt het dat je elke avond weer slaperig wordt?



Je hebt vast lang niet altijd zin om te gaan slapen. Maar heb je weleens geprobeerd om 's avonds lang wakker te blijven? Dat is echt supermoeilijk. Je voelt gewoon dat je lichaam niets liever wil dan lekker onder de wol kruipen. Je ogen vallen dicht, je wordt

suf en slap en je gaat gapen. Daar kun je niks aan doen, het gebeurt gewoon. Maar hoe kan dat?

Dat heeft vooral te maken met twee stofjes die in je hersenen worden aangemaakt. Het ene stofje heet melatonine. Als er veel van dat stofje in je hersenen zit, denken je hersenen dat het nacht is. Tijd om te gaan slapen dus! Je hersenen gaan vanzelf melatonine maken als het donker wordt. Als het de volgende ochtend licht wordt, maken je hersenen minder melatonine en krijg je een wakker gevoel.

Er is nog een ander stofje dat met slapen te maken heeft. Dat heet adenosine. Het zit ook in je hersenen. De hele dag zijn je hersenen



bezig met het maken van dit stofje. Er komt steeds meer bij. Hoe meer adenosine er in je hersenen zit, hoe slaperiger je wordt. Ook dat stofje wordt automatisch gemaakt, je kunt er niks aan doen. Soms wil je tegen die slaperigheid vechten. Logisch, want je wilt nog even gamen of televisiekijken. Maar toch winnen elke avond de slaapstofjes in je hersenen!



SLAPEN MOET JE LEREN

Je weet vast wel dat baby's niet zo lang kunnen slapen als oudere kinderen of volwassenen. Ze doen vaak kortere dutjes. Dat is niet zo gek, want hun hersenen zijn nog lang niet af. Als je ouder wordt gaan de slaapstofjes beter werken. Maar niet bij iedereen. Een op de tien kinderen slaapt heel slecht. Ze komen moeilijk in slaap of worden vaak wakker. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Er kan iets mis zijn met je hersenen, je zenuwen of je spieren. Of je vindt het eng om te gaan slapen. Slecht slapen kan vanzelf overgaan, maar soms ook niet. Er zijn best veel mensen die er hun hele leven last van hebben. Dat is echt supervervelend, want dan voel je je overdag ook niet goed.





Waarom gapen we?

Gapen, iedereen doet het elke dag. Jij ook. Gapen is heel gewoon. Je gaapt vaak als je moe bent of als je iets saai vindt. Maar waarom? Waar is het goed voor? Wetenschappers onderzoeken dat al heel lang. Ze weten nog steeds niet helemaal zeker waarom we het doen. Veel onderzoekers denken dat je gaapt omdat je hersenen een beetje willen worden afgekoeld. Maar daar zijn niet alle wetenschappers het mee eens.

Veel dieren gapen ook. Als mensen dat zien, moeten ze soms ook gapen. Andersom werkt het ook. Dieren gapen soms als ze mensen zien gapen. Wetenschappers keken heel goed naar honden en hun baasjes. Als je gaapt naar een hond, doet hij je soms na. Maar dat doen vooral honden die al lang bij hun baasjes wonen. Die horen helemaal bij de familie. Ze kennen je goed. En dus apen, eh, gapen ze je na.

GAAPTEST

Je gaapt vaak omdat je iemand anders ziet gapen. Maar het hangt er wel van af wie je ziet gapen. Gaap eens lekker uitgebreid waar je vrienden bij zijn. Houd NIET netjes je hand voor je mond! Doe het daarna ook eens bij mensen die je niet kent. Wat zie je dan? Je vrienden gapen meestal eerder terug dan de vreemden. Sommige wetenschappers denken dat we met gapen laten zien dat we bij elkaar horen. Als je gaapt waar een ander bij is, dan voel je je op je gemak.