

Werkblad 18 Slaap

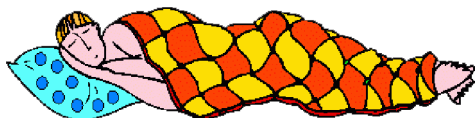
1. PUZZEL

Horizontaal

3. Het aantal uren slaap dat jij ongeveer nodig hebt.
6. Slaapstoornis waarbij mensen plotseling overdag in slaap vallen.
7. Slaapstoornis ontstaan door tijdsverschil na een verre reis.
8. Een slaappatroon van ongeveer 2 uur.

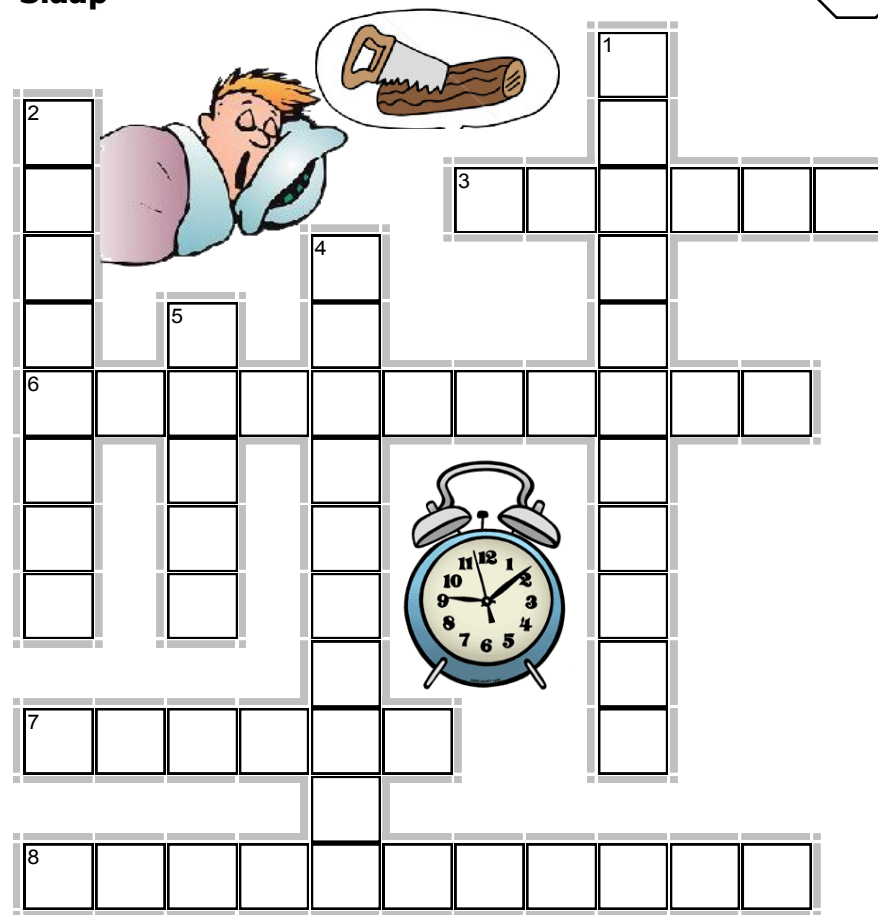
Verticaal

1. Een ander woord voor een tekort aan slaap.
2. Vaak de belangrijkste oorzaak van een slaapprobleem.
4. De laatste fase van de slaap.
5. Een verschijnsel tijdens de slaap.



Slaap

18



2. Schrijf belangrijke tips op om in slaap te komen.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

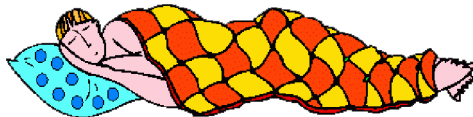
1. PUZZEL

Horizontaal

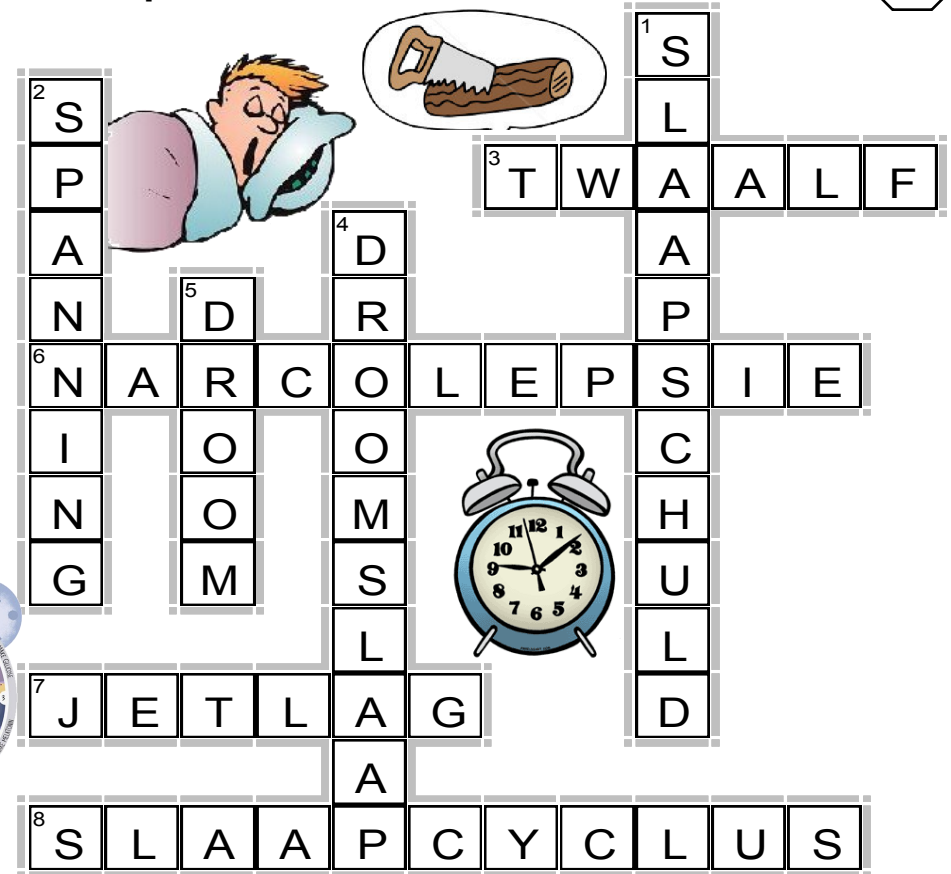
3. Het aantal uren slaap dat jij ongeveer nodig hebt.
6. Slaapstoornis waarbij mensen plotseling overdag in slaap vallen.
7. Slaapstoornis ontstaan door tijdsverschil na een verre reis.
8. Een slaappatroon van ongeveer 2 uur.

Verticaal

1. Een ander woord voor een tekort aan slaap.
2. Vaak de belangrijkste oorzaak van een slaapprobleem.
4. De laatste fase van de slaap.
5. Een verschijnsel tijdens de slaap.



Slaap



2. Schrijf belangrijke tips op om in slaap te komen.

1.	Een goed slaapritme. Altijd op dezelfde tijd naar bed.
2.	Luister naar je lichaam. Als je je moe voelt, weet je dat je een slaapschuld hebt.
3.	Ontspan je voor je gaat slapen. Niet meer leren vlak voor het slapen.
4.	Geen felle lichten. Dat geldt ook voor het licht van de mobiele telefoon bij je ogen.
5.	Slaapkamer op goede temperatuur, goed geventileerd en stralingsvrij.